

9568

Dec 2000 CHECKED

Checked  
1987

# احسان

مفصلہ ذیل کتابیں جو عمدہ ڈمٹی کاغذ پر خوش خط چھپی ہوئی ہیں با سال نقد قیمت یا بذریعہ ویلیو پے اسے بل بک کے کٹ مصنف سے مل سکتی ہیں۔

آئینہ امراض شش و قلب - اپنے مضمون کی یہ ادل کتاب ہے خدمات اسکی (۴۰۰) صفحہ کی ہے اس میں ۳۲ تصویروں پر چھپنے سے چند ایک رنگین ہی ہیں اس کتاب میں دل اور پھیروں کی بیماریوں کا انگریزی اور یونانی طور پر علاج دیا گیا ہے اس میں کئی ایسے امور درج ہیں جو آج تک کئی دیگر اردو طبی کتاب میں نہیں پائے گئے۔ قیمت فی جلد للہ ہے۔

تشریح انسانی (۹۸۰) صفحہ پر جو اس میں ۳۱۰ تصویروں میں انسانی بدن کی بناوٹ کا حال مفصل طور پر حتیٰ المقد و سلیس اور عالم عبارت میں دیا گیا ہے امتحان کی طیارگی کے لئے بہت کتاب بہت مفید و نوٹ وغیرہ اسکے حانیہ پر بھی دو ہونے ہیں قیمت فی جلد سہ روپیہ ہیں۔

ہاڈلی تشریح - تشریح انسانی کا مختصر بیان اور مختلف چیزوں کا ملحقہ لفظوں کے ساتھ مختلف عضوں کے امتحان کے مطابق درج ہے کتب کی (۱۲۲) صفحہ کی ہو اس میں دو تصویروں میں قیمت فی جلد عرصہ ہے۔

ہاڈلی مصحت - اس کی ایک بہت ضرورت تھی صحت قائم رکھنے کے احوال اس میں مفصل طور پر بیان کیے گئے ہیں جن بانی رضوں کے بچنے والے ہیں چند ایک بیماریوں کا حال بھی عام فہم زبان میں دیا گیا ہے جنہاں اس کتاب اسکی (۲۰۰) سے قیمت فی جلد عرصہ ہے۔

(مصنف)

ہما جولائی

CHECKED 1995

1612

3

	راغب منبهر
	فرد منبهر
	کتاب منبهر

بسم الله الرحمن الرحيم



# ۳۱

RARE BOOKS  
NOT TO BE

اوم

## دیسپاچ

دینا میں ہر ایک انسان کی دلی خواہش ہے کہ صحت کے ساتھ اپنی زندگی میں چین  
میں بسر کرے۔ انسان کے لئے صحت جیسی کوئی نعمت نہیں ہے عجز تندرستی  
نہر نعمت ہے۔ صحت پر ہی انسانی جیو دی اور اس کے عیال و اطفال کی  
خوشحالی منحصر ہے۔ بیماری سے رنج و الم ظاہر ہے۔ بیمار بیمار اور دن کے  
لئے گران بار ہو جاتا ہے۔ بیماری سے صرف بیمار ہی کو تکلیف نہیں ہوتی بلکہ  
اس کے گھر والے بھی تکلیف کے مارے ہر دم بات کے دست بد عار ہتے ہیں کہ بیمار  
بیمار کو صحت جلد نصیب ہو۔ ذاتی تکلیف اور رنج کے علاوہ بیماری سے دولت کا نقصان  
حکما کی خوشامد اور انتظاری اور عطاروں کی دوکانوں پر دوائی کا منتظر رہنا پڑتا ہے۔  
بہا اوقات حکیم کی انتظاری میں بہت وقت ضائع کرنا پڑتا ہے۔ ان سب تکلیفوں  
کے معاوضہ میں بیمار اور اس کے گھر والے صرف صحت ہی کے خواہان ہوتے ہیں۔  
سو چنے کا مقام۔ ہے کہ جس چیز کے حاصل کرنے میں وقت اور روپیہ خرچ کرنا

دینا میں

بیمار

دست بد عار

پڑتا ہے اور جو چیز ایک مرتبہ کہوئی ہوئی پہر صبد تکلیف حاصل ہوتی ہے اور کبھی  
 نہیں بھی ہوتی دولت وغیرہ یوں ہی ضایع ہو جاتی ہے تو ایسی چیز کو پہلے ہی سے  
 قابو میں رکھنے کے لئے حتی الوسعی کوشش کیوں نہیں کرنی چاہئے۔ واناؤں نے  
 بیماری کو تنگدستی سے بڑا کہا ہے بیماری سے تنگدستی عاید ہوتی ہے۔ صحت سے  
 تنگدستی دور ہوتی ہے شاعر۔ چرا ناں کسی از تنگدستی، کہ گنج بیقیاس بہت تندرستی ہے۔  
 اس سے صاف ظاہر ہے کہ تنگدستی سے تندرستی اچھی ہے۔ پس انسان کے  
 اعلیٰ فرایض میں سے یہ بھی ایک بڑا بھاری فرض ہے کہ وہ اپنی صحت قائم رکھے  
 اور اپنے پڑوسیوں شہریوں وغیرہ کی صحت کا بھی نگران حال رہے۔ انسان  
 اگر قانون قدرت کا پورے طور پر پیرو رہے اور قوانین حفظان صحت کے بموجب  
 زندگی بسر کرے تو وہ خود ہی آرام نہیں اٹھاتا بلکہ اپنے ملک قوم وغیرہ کی  
 بہبودی اور خوشحالی کا بھی باعث ہوتا ہے۔ یہ بات صاف ظاہر ہے کہ صحت  
 کے بغیر خواہ انسان خواہ دیگر حیوان کچھ نہیں کر سکتے بلکہ دوسروں کے لئے بھی  
 تکلیف کا باعث ہوتے ہیں۔ ولین یہ نہ بٹان لین کہ کسی ایک انسان کے قانون  
 قدرت کے پیرو ہونے سے کنبہ یا قوم بچ سکتی ہے البتہ خاص اوس انسان کی  
 ذات کو جو ان قوانین کا پیرو ہو بہت فائدہ پہنچ سکتا ہے۔ اس لئے ہر ایک انسان  
 کو مناسب ہے کہ کمر بستہ ہو کر قانون قدرت اور قانون حفظان صحت کا پیرو  
 رہے تاکہ وہ امن چین کے ساتھ زندگی صحت میں بسر کرے جیسا جیون مٹی  
 مستعدی سے سیکڑوں من مٹی اپنے بل سے نکال کر بل کو صاف اور ستھر کرتی ہے  
 اسطرح ہر ایک انسان کو بھی کمر بستہ ہو کر اپنے گھر شہر اور ملک وغیرہ کو صاف

یا علی وندس  
 سے بچتا ہے

قانون قدرت  
 کے پیرو ہو۔

ستھرا رکھ کر متعدی اور غیر متعدی امراض کے باعث دور کرنی چاہئے تاکہ اوس  
 شہر اور ملک کے باشندے امن اور چین کے ساتھ تندرستی سے اپنی زندگی بسر  
 کریں۔ عمر کی طوالت بھی صحت پر منحصر ہے ۱۸۸۱ء کی مردم شماری کی رپورٹ کے  
 ملاحظہ سے معلوم ہوا کہ ہندوستانیوں کی اوسط عمر باشندگان انگلستان کی نسبت  
 کم ہے۔ یہی کیا وجہ ہو؟ تنگ دستی وغیرہ کے علاوہ اسکی بڑی بہاری وجہ یہ ہے  
 کہ ہندوستانی ابھی تک قانون قدرت اور حفظان صحت کے پورے طور پر پابند  
 نہیں ہیں جس باعث وہ اپنی پوری عمر نہیں بھوگ سکتے۔ انگلستان جیسے ملک میں  
 جس جگہ سیلاب اور سردی زیادہ اور دھوپ اور روشنی کم ہے صرف  
 قوانین حفظان صحت کے ہی پابند رہنے سے اوسط تعداد اموات ۴۳ سال کے  
 عرصہ میں (۱۸۳۸ء سے ۱۸۸۰ء تک) ہر سال فی مربع میل میں ۳۰۰، ۴۰۰، ۵۰۰  
 تک ہی لیکن پنجاب میں قوانین حفظان صحت کے پورا پورا پابند نہ رہنے کے باعث  
 ہر سال اوسط تعداد اموات میں بہت فرق پڑ جاتا ہے مثلاً ۱۸۸۵ء میں ۲۰۰ مکس  
 فی ہزار تلف ہوئے۔ ۱۸۸۶ء میں ۳۶ - ۱۸۷۹ء میں ۳۸ - ہندوستان جیسے  
 ملک میں جبکی زمین انگلستان کی نسبت کم مرطوب اور جبکہ دھوپ و روشنی وغیرہ  
 انگلستان کی نسبت بافراط ہے اور ملک بھی خوشگوار ہے اگر اسجگہ بھی قیام  
 حفظان صحت کی پوری پابندی کیجاوے تو کوئی شک نہیں کہ اسجگہ بقا و  
 اموات میں بھی کمی ہو بلا ہو رکا ہی حال سنئے جب سے اس شہر میں عمدہ پانی دیا  
 ہونے لگا ہے اور مکالون کے گرائے جانیکے باعث بازار کو چھ قدرے کھلے  
 ہوئے ہیں تب سے اسجگہ کی تعداد اموات میں  $\frac{1881}{5,193}$  سے  $\frac{1882}{3,114}$  تک

ہندوستان اور  
 انگلستان کی صحت  
 میں فرق اور اسکا  
 باعث۔

تخفیف ہو گئی ہے شہر لاہور میں  $\frac{۱۸۱}{۱۸۱}$  سات سال کے عرصہ میں خالی ہمارا  
 پیچش وغیرہ سے ۱۸۵۷ اموات ہوئیں اور اس سات سال کے عرصہ کے اندر  
 شہر امرتسر میں اس قسم کی ۱۲۸۶ اموات ہوئیں شہر امرتسر میں اس سہاں  
 وغیرہ سے لاہور کی نسبت  $\frac{۳}{۱۰}$  حصہ زیادہ اموات ہوئیں قوانین صحت کے  
 جاننے سے کئی بیماریوں کے باعث حکیم کی مدد کے بغیر ہی معلوم ہو جاتے ہیں  
 اور بیماری کے باعث معلوم ہونے پر انسان آئندہ کے لئے اس بیماری  
 سے بچ سکتا ہے ایسے بیماری سے بچنے کی غرض سے بیماری کے باعث سے  
 آگاہ ہونا نہایت ضروری ہے۔ کلکتہ شہر کی جس ہستی میں نلکے کا عمدہ پانی منتقل  
 ہونے لگ گیا ہے وہاں سبھ کا نام نہیں رہا اور جس اپنی کے لوگ ابھی تک  
 چھڑون کا پانی پیتے ہیں وہاں ابھی تک ہیضہ کا گھر ہے اس سے ظاہر ہے کہ  
 اس بیماری کا باعث خراب پانی کا استعمال کرتا ہے جسے معلوم ہونے پر لوگوں کی عمدہ  
 آبرسانی کی طرف توجہ ہوئی اور ہیضہ کی بیماری میں تخفیف ہو گئی۔ اس طرح اگر دیگر  
 قوانین صحت کی طرف بھی پوری توجہ کیا جائے تو اسکے نتائج بھی صاف پانی کے استعمال  
 کی طرح بہت جلد ظاہر ہو جائیں گے۔ اس سے یہ سمجھنا نہیں چاہئے کہ صاف پانی  
 واٹر وکس وغیرہ بنانے کے بغیر نہیں مل سکتا البتہ ایسا کرنے سے کل شہر کو صاف  
 پانی آسانی دستیاب ہو سکتا ہے اگر ہر ایک ان اپنے اپنے متعلقہ کمپنوں  
 کے بنوانے صاف ستھرا رکھنے اور بعد ازاں پانی کے استعمال میں پوری پوری  
 توجہ کرے جیسا پانی کے بیان میں ذکر ہو گا تو وہ باسانی صاف پانی حاصل کر سکتا ہے۔  
 چونکہ آج تک کوئی ایسی کتاب دیکھنے میں نہیں آئی جس کو پڑھ کر وہ خود ان قوانین

بیماریوں سے بچنے کا طریقہ  
 بیان کیا ہو  
 آگاہ پڑھو  
 -

اس کتاب کی ہر



حفظانِ صحت سے پورے طور پر واقف ہو سکیں اور ناواقفی کے باعث جن بیماریوں  
میں مبتلا ہوتے ہیں اور تکلیفیں اٹھاتے ہیں ان بیماریوں اور تکلیفوں سے  
رہائی باوین اسلئے میرے دلیمن یہ خیال آیا کہ اپنے ویسی بیماریوں کی اس ضرورت  
حاجت کو حتی الامکان پورا کر دوں۔ گو کثرت کا رکے باعث عدم فرصتی لکھو اس امر کی مانع  
ہوتی۔ تاہم جطیح ہو سکا ضبط اوقات کر کے ان چند صفحوں میں قوانینِ حفظانِ صحت  
لکھ کر یہ ناظرین کو تاملوں میں لکھ کر رہا ہوں۔

### ہامی چین

اس علم کو جو قوانینِ صحت سکھاتا ہے۔ ہامی چین کہتے ہیں۔ جس کا خاص معاملہ ہے۔  
کہ انسان قانونِ قدرت سے ایسے سبق سیکھے یا لوگوں کو سکھاوے۔ جسے انسان  
اور کچھ متعلقہ حیوانوں کی زندگی صحت کے ساتھ امن چین میں گزارے۔ یہ علم نیا نہیں ہے۔  
بلکہ قوانینِ حفظانِ صحت منور سمرتی اور حضرت موسیٰ کی کتابوں میں بھی درج ہیں۔  
لفظ ہامی چین کا اصل نام جی آ ہے جو یونانی لفظ ہے اور دیوتا صحت کا نام ہے۔  
اغلباً یہ علم حکیم سقراط کی وقت یونان میں رائج ہوا چونکہ کل حیوان قدرت کی پیدا ایش  
ہیں۔ اور قدرت نے حیوانات کی زیست کے لئے ضروریات پیدا کر دی ہیں۔  
اسلئے اس کتاب میں اول ان چیزوں کا بیان ہوگا۔ جو ہر ایک بشر کے لئے ضروری ہیں  
اور جسکے بغیر کیا گزارہ نہیں چل سکتا۔ وہ چیزیں یہ ہیں۔

اس علم کا پورا نام  
کتابوں میں ذکر

یہاں کتاب

(۱) ہوا۔ جو ہر وقت ہر حیوان کی حرکات تنفس کے ذریعہ اسکے جسم کے اندر آتی  
جاتی رہتی ہے۔ اور اسکے خون کو صاف کرتی ہے۔ اور کل حیوانوں کی زیست

کا خاص جزو ہے۔ ہوا کے بغیر تو کوئی سنٹا ہر بھی نہیں جی سکتا۔

(۲۲) - پانی - جو پیا جاتا ہے - اور دیگر ضروریات میں آتا ہے۔

(۳) - غذا - جسکے ذریعہ حیوانوں کے دل و دماغ اور جسم کے مختلف حصوں کی پرورش ہوتی ہے۔

(۴) - زمین - جس پر انسان مکانات بناتے ہیں - اور سکونت پذیر ہوتے ہیں۔

ان قدرتی پیداواروں کے بعد اس کتاب میں انسان کی بنائی ہوئی ان چیزوں کا

ذکر ہوگا۔ جو انسان کے روزمرہ استعمال میں آتی ہیں۔ وہ چیزیں یہ ہیں۔

(۱) - مکانات جس میں انسان اپنی زندگی کا بہت سا وقت خرچ کرتا ہے۔

(۲) - کپڑے لباس - جو کہ انسان پہنتے ہیں۔ اور جسکے ذریعہ اپنے بدن کو گرمی سردی سے محفوظ رکھتے ہیں۔

(۳) - ورزش خواہ دماغی خواہ بدنی - جو ہر حیوان اور انسان کو اپنی روزی پیدا کرنے

کے لئے کرنی پڑتی ہے بدنی صفائی اور اوسکی ضرورت۔

سوسم - اوسکی تبدیلی مختلف موسموں کی ضروری احتیاط۔

قوانین حفظان صحت کے علاوہ ہیضہ چھپک خسرہ بخار اور سل وغیرہ سے بچنے کے

قوانین اور ایسے بیماروں کا طریق علاج اور وبائی بیماروں کا انتظام بھی درج کیا گیا

ہے۔ انکے بعد پیدائش اور اموات کے حساب کتاب رکھنے کی ضرورت یعنی

ری جیسٹری شن کا بیان ہے اور کتاب کے آخر میں جنرل ناہی سے لزم فرائض ملازمت

شفاف خانہ اور میٹری آلو جی کا مختصر ذکر ہو علاوہ انکمسنوئل کیٹیون اور گاؤن کی صفائی وغیرہ

کے لئے ضروری ہدایات بھی کتاب میں درج کی گئی ہیں۔

## ہوا

ہوا وہ چیز ہے کہ دیکھنے میں تو آتی نہیں اور ہر جگہ ہر وقت موجود ہے۔ اس کے بغیر کسی حیوان کی زینت منٹ بہر بھی نہیں ہو سکتی۔ معمولی ہوا جو روزمرہ ہمارے سانس لینے میں آتی ہے۔ معدنی اور نباتاتی کثافتوں کے علاوہ پانچ چیزوں جو مرکب ہے۔ کسی جن۔ نائٹروجن۔ کاربانک ایسڈ۔ پانی کے بخیر اور امونیا۔ کسی جن۔ نامی جزو پر ہی انسانی زندگی کا مدار ہے۔ کیونکہ یہ جزو پھیپھڑوں میں جا کر سیاہ رنگ کے خون کو سرخ کر دیتا ہے اگر کسی باعث ہوا میں کسی جن گیس نامی جزو کم ہو جاوے تو سیاہ غلیظ خون درستی سے صاف نہیں ہو سکیگا۔ شاید آپکو یہ معلوم نہ ہو کہ جسم کے مختلف عضوں کی ہر درش خون کے ذریعہ ہوتی ہے اسلئے اس موقع پر یہ یاد دلانا بجا نہیں ہے کہ خون پھیپھڑوں میں کسی جن کے ذریعہ صاف ہو کر کل بدن میں دورہ کرتا ہے۔ اور بدن کے مختلف حصوں کی ایک کثافتیں اکٹھی کر کے پھیپھڑوں میں پہنچاتا ہے۔ وہاں سے خون کی کثافتیں نامی کاربانک وغیرہ ہوا کے ذریعہ جسم انسان سے باہر آتی ہیں۔ اور بیرونی ہوا سے ملتی ہتی ہیں۔ پس معلوم ہوا۔ کہ سانس لیتے وقت کسی جن ہوا پھیپھڑوں کے اندر جا کر خون کو صاف کرتی ہے۔ اور اس کے بدلے کاربانک ایسڈ غلیظ ہوا پھیپھڑوں سے خارج ہوتی ہے۔ پودے اور درختوں کے پتے دن کے وقت ہوا میں سے کاربانک ایسڈ جذب کرتے ہیں اور کسی جن گیس کو ہوا میں خارج کرتے ہیں۔ یعنی جس چیز کو حیوان خارج کرتے ہیں۔ وہ چیز (کاربانک ایسڈ) نباتات کی پرورش کے لئے ضروری ہے

ہوا

اسکی جدت

نماٹ

اسین

فاید

خون کو صاف کرتا ہے۔

ان کی جن جذب کرتے ہیں۔

پودے کاربانک ایسڈ جذب کرتے ہیں۔

اور جس چیز (کسی جن) کو نباتات خارج کرتے ہیں۔ وہ چیز حیوانات کی پرورش  
 کے لئے ضروری ہے۔ اسیجن یعنی تازہ ہوا کا زلیت کے لئے ضروری ہونا آسانی  
 سے ثبوت ہو سکتا ہے۔ کسی پرند یا چوہے کو پھر کسی گھر سے مین بند کر دو۔  
 اور گھر سے کامنہ خوب زور سے بند کر دیں۔ تاکہ گھر سے کے کہول سے  
 بیرونی ہوا کی آمد رفت بند ہو جاوے۔ جب تک اس گھر سے کی ہوا مین اسیجن کی مقدار  
 درست رہیگی اور کاربانک ایسڈ کی مقدار کم رہیگی گھر سے کے اندر والا پرند یا چوہا  
 چپے بیٹھا رہیگا۔ لیکن جب وقت اسیجن کیس کی اوسط مقدار گھر سے کی ہوا مین  
 سے کم ہوئیگی۔ اور کاربانک ایسڈ کی مقدار زیادہ ہوئیگی۔ تو پرند کو گرگھبراوے  
 اور نرپے لگیگا۔ نرپے کے بعد بخوڑی دیبر مین ہی بے ہوش ہو جاویگا۔ اور  
 اگر اب بھی گھر سے کامنہ نہ کھولو گے تو وہ پرند بے ہوشی کی حالت مین مر جاویگا  
 یہی ہوتی کجالت مین اگر اسکو گھر سے نکال لو گے تو اول وہ مردار کی طرح معلوم ہوگا۔  
 اگر اسکے دل کی حرکت بند نہیں ہوئی۔ تو تازی ہوا کے لگنے پر ہی وہ ٹاٹھے پاؤں  
 حلا کر پھر ہوش مین آویگا۔ کیا آپکے بھی نہیں سنا۔ کہ فلان آدمی کو ٹین مین اتر اٹھا۔  
 جاتے ہی مر گیا۔ پکار بھی نہیں سکا۔ اسکا بھی ہی باعث ہے۔ کاربانک ایسڈ ہوا  
 کو مین کے زیرین حصہ مین تر نشین ہوتی ہے۔ اور انسان کاربانک ایسڈ ہوا مین  
 پونچتے ہی اسکے سونگھنے سے چپے بے ہوش ہو جاتا ہے اور کنو مین سے باہر  
 آدمیوں سے کسی قسم کی شکایت نہیں کر سکتا۔ اور ایک آدمی ساعت مین ہی  
 مر جاتا ہے۔ اسیجن تو ایک ایسی چیز ہے۔ کہ آگ جی وغیرہ ہی اسکے بغیر نہیں جل  
 سکتی دیا سلاخی جلا کر چراغ کے دیو مین پر لیجاوے۔ فرما بھیج جاویگی۔ اسبطح بند کر

تازہ ہوا کی ضرورت

تجربہ

کوئین  
 آدمی کا  
 ہوا کی  
 ضرورت



مین آگ جلائے سے اور ابنوہ کے بیٹے سے کیجی ہو افرح ہوتی جاتی سے اوکا لیک  
ایڈ ہوا زیادہ ہوتی رہتی ہے۔ یہ ہی باعث ہے کہ ابنوہ کے تنگ مکان کو  
کروں میں بیٹھنے سے بیٹھنے والوں کی طبیعت گھبرانے لگتی ہے اور جی متلانے  
لگتا ہے۔

میدان کی جو ایام صفا ہو کے فی سو حصہ میں ۲۰۹۶ حصہ کیجیے۔ اور ۱۰۰ کاربانک ایڈ  
ہوتا ہے۔ اگر کاربانک ایڈ کا مقدار ۵۰۰ سے زیادہ ہو جاوے۔ تو یہ صحر  
صحیح خیال کیجاتی ہے۔ کاربانک ایڈ ہوا حیوانوں کے سانس لینے۔ لکڑی تیل وغیرہ  
جلائے اور دیگر عفونتوں کے باعث ہوا میں زیادہ ہوتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ بڑے  
شہر و نئی ہو انجان آبادی کے باعث کاربانک ایڈ گیس کے زیادہ ہونے  
کیف ہو جاتی ہے۔ برآمدگی تنفس کے ساتھ جو ہوا نکلتی ہے۔ اس میں ہم کاربانک  
ایڈ ہوتا ہے۔ اگر اس سے ۵۰ تک کاربانک ایڈ ہوا میں ہو۔ تو وہ ہوا انسان کو  
لئے مہلک ہوتی ہے۔ ہوا میں کاربانک ایڈ کے زیادہ ہونے پر انسان در دوسر  
جی کے متلانے اور غنودگی کی شکایت کرتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ پہاڑوں میدانوں  
اور فرخ مکانوں کے رہنے والے گنجان گلی کوچوں اور تنگ مکانوں میں اگر گھبرائے  
لگتے ہیں اور کئی دفعہ بے ہوش بھی ہو جاتے ہیں۔ کاربانک ایڈ بھی انسان کے  
بے نہ ہر قاتل ہے۔ کیا اپنے کبھی نہیں دیکھا۔ اگر دیکھا نہیں تو حاضر رہو گا۔  
کہ کسی انسان نبد مکان میں در بچہ دروازہ وغیرہ بنا کر کے انگلیٹھی میں کوئلہ جلا کر لٹ  
کو جو سوئے۔ تو سوئے کے سوئے ہی رہ گئے۔ سوچئے انہی موت کا باعث کیا  
ہوا یہی کاربانک ایڈ ہوا۔ کوئلے کے جلنے اور انسان کے سانس لینے سے کیجی

جو میں کیجیے اور  
کاربانک ایڈ کا  
مقدار

کاربانک ایڈ کو  
جو میں زیادہ  
ہونے کی علامات

نبد مکان میں کوئلہ  
جلا کر سوئے

ہوا جس پر زیت سحر ہی کم ہوتی گئی۔ اور کاربانک ایڈ ہوا زیادہ ہوتی گئی۔ جس سے  
 سانس کے ذریعہ پھیپڑوں میں پہنچ کر زہر قاتل کا اثر دکھایا۔ نتیجہ۔ پس معلوم ہوا  
 کہ بند مکان میں کوئلے وغیرہ جلا کر نہیں سونا چاہئے۔ کاربانک ایڈ کے علاوہ ہوا کی  
 دیگر باعث سے ہی کثیف ہو جاتی ہے ہوا کو کثیف کرنے والی چیزیں جو انسان کے  
 صحت پر ہوتی ہیں۔ دو قسم کی ہیں۔ اول منجمد۔ دوم۔ مسایلہ۔ یعنی ہوا کی  
 ماسہ۔ منجمد قسم کی کثافتیں ہوا میں مل نہیں جاتیں۔ بلکہ ان کے ذریعہ ہوا میں بترتے رہتے  
 ہیں اور ہوا کے ذریعہ حرکات تنفس کی وقت آلات تنفس میں پہنچ کر صحت پر ہوتے  
 ہیں۔ منجمد قسم کی کثافتوں کی دو جماعتیں ہیں۔ ایک معدنی یعنی این آر گےٹک۔  
 دوسری آرگےٹک یعنی بنائاتی اور حیوانی۔ معدنی قسم کی کثافتیں مکانات کی  
 دیواروں کی کثافتوں۔ پتھر چوڑے وغیرہ کے زردون کہار وغیرہ کے کارخانوں  
 یا گرد و غبار کے باریک ذرے ہوا میں ملنے سے پیدا ہوتی ہیں۔ کیا آپ نے  
 سنگٹاں یا پوسے کے رگڑیوں (یعنی میل گر) کو یا عام مہتر کو بازار میں جھاڑو  
 دیتے نہیں دیکھا کہ منہ پر کپڑا باندھ کر کام وغیرہ کرتا ہے۔ پتھر بے اسکو یہ سبق  
 سکھایا ہے۔ کہ اگر وہ منہ ناک پر روباں نہ باندھے۔ تو کہاںسی اسکو تکلیف  
 دیتی ہے۔ کیونکہ اون چیزوں کے ریڑے تنفس کے ذریعہ پھیپڑوں میں جا کر  
 ایک قسم کی جلن پیدا کر کے کہاںسی کا باعث ہوتے ہیں اور بسا اوقات سنگٹاں یا پوسے  
 دنیا وغیرہ کارگیران ریڑوں کے باعث کہاںسی اور سل میں مبتلا ہوتے ہیں  
 یہ بات تو عام شہور ہے کہ دھبے کی عمر کم ہوتی ہے اور دنیا ہمیشہ کہاںسی یاد رہے  
 کی بیماری سے مرتا ہے کیونکہ روئی کے ذرے ہوا کے ذریعہ اس کے پھیپڑوں میں

ہوا کی کثافت

سانس  
آرگےٹک  
این آر گےٹک

این آر گےٹک

جاتے رہتے ہیں اور وہاں پر خراش پیدا کر کے دمہ کہاںسی وغیرہ بیماریوں کا باعث  
 ہوتے ہیں۔ آجکل مٹی کے تیل جلائے کی عام رسم ہو گئی ہے اور یہ تیل ٹین۔ یا۔  
 پیتل کے چراغوں میں چنی وغیرہ کے بغیر جلایا جاتا ہے حتیٰ کو بھی ضرورت سے زیادہ  
 نکالتے ہیں جسکے باعث اس کمرہ میں جہاں چراغ ہوتا ہے تیل کا دھواں بہت  
 ہو جاتا ہے یہاں تک کہ دھوین کے سیاہ ندے اور سبکبہ کی دھوین نظر آتے  
 ہیں یہ ذرے بھی ایک قسم کی کثافت ہیں۔ اس قسم کی ہوا کے سونگھنے سے دم  
 ٹھٹھتا ہے۔ اکثر لوگ سوئیے کمرہ میں بھی دروازہ بند کر کے یہ تیل جلاتے ہیں  
 اور صبح کو ناک نہہ وغیرہ صاف کرنے پر انکو معلوم ہوتا ہے کہ اونکے اندر سے  
 سیاہ رنگ کا تھوک اور بلغم خارج ہوا ہے اور سکی بھی یہ ہی وجہ ہے کہ اسی تیل  
 کے ابھرے ہوا کے ذریعہ حرکات تنفس کی وقت ناک۔ حلق اور پھیپھوں میں جگا  
 ہین اور اور سبکبہ جا کر بے اوقات تنگی تنفس پیدا کرتے ہیں اور صبح کی وقت بلغم وغیرہ  
 کے ساتھ خارج ہوتے ہیں۔ کئی دفعہ یہ ہی ذرے کئی بیماریوں کا باعث ہوتے  
 ہیں۔ اسلئے مناسب ہے کہ اس قسم کے تیل کو بند مکان میں نہیں جلانا چاہئے خاص کر  
 بغیر چربی کے لپ جلا کر اور کمرہ بند کر کے نہیں سونا چاہئے جہاں یہ تیل جلتا ہو  
 اور سبکبہ ہوا کی بخوبی آمد و رفت ہونی چاہئے تاکہ دھواں وغیرہ کمرہ میں اکٹھا نہ ہونے پاوے  
 اور دھوئیں کے باعث اور سبکبہ کی ہوا کیفیت نہو۔ اس طرح سے کئی دیگر قسم کی معدنی  
 کثافتیں ہوا کے ذریعہ پھیپھوں میں جا کر سضرہ تحت پر ہوتی ہیں اگر گے ناک قسم  
 کی کثافتیں ہوا میں بکثرت ہوتی ہیں۔ اور معدنی کثافت کی نسبت یہ  
 زیادہ خطرناک بھی ہوتی ہیں۔ نباتات اور حیوانات کا قاعدہ ہے کہ مرنے کے

Checked  
1987

اور سبکبہ کی  
زیادہ مقدار

تھوڑی دیر بعد بوسیدگی کے باعث انکی نفس منقطع نہو جانے سے اسوقت انکی بڑا  
 کا ہر ایک جزو الگ الگ ہونے لگتا ہے۔ سیلاب دار زمین قصاب خانہ۔  
 چمرنگ۔ و بگر۔ یا ایسے تالابونکے پاس سے جنہیں سن وغیرہ بوسیدہ چیزیں  
 ڈالی جاتی ہیں۔ گزرنے سے انکی زبان سے بے ستھاشانگل پڑیگا۔ بڑی بڑی  
 بو آتی ہے۔ حالانکہ آپ اسجگہ سے قدرے فاصلہ پر ہی ہوں تاہم اس عفونت  
 کے ریزے ہوا کے ذریعہ ہی آپکی ناک میں پہنچتے ہیں۔ جس سے اب ان چیزوںکی  
 بوسیدگی اور عفونت پہچان سکتے ہیں۔ نتیجہ۔ سیلاب زمین۔ چہڑ۔ قبرستان  
 مرگہٹ اور غلاظت کے ڈھروں کے نزدیک رہنا مضر صحت ہے۔ ان کثافتوں  
 کے علاوہ گہروں میں کئی دیگر قسم کی کثافتیں پیاری وغیرہ کے باعث پیدا ہوکر  
 مضر صحت ہوتی ہیں۔ اور متعدی امراض سے مبتلا مریضوںکی بلغم وغیرہ کے ریزوں  
 ہوا کے ذریعہ تندرست آدمی کے جسم میں جا کر اسکو بھی اسی مرض میں مبتلا کر دیتے  
 ہیں۔ مثلاً ہیضہ پچیش چھک خسرہ کے مریضوںکے سانس کی ہوا سے بھی تندرست  
 انسان اسی مرض میں مبتلا ہو سکتے ہیں۔ کیا آپکو تجربہ نہیں ہوا۔ یا کسیکو کہتے ہیں  
 نا۔ کہ یا فلان کو ریش لگی ہوئی تھی۔ اسکے پاس بیٹھنے سے محکوب ہی لگ گئی۔  
 علی ہذا القیاس۔ مسلول کے سانس کی ہوا یا بلغم وغیرہ کے ریزے تندرست آدمی  
 کے اندر جا کر سل پیدا کر سکتے ہیں۔ چھک خسرہ ہیضہ بیمار یوں لگا تو کیا ہی ذکر ہے نتیجہ  
 متعدی امراض میں مبتلا مریضوں کے پاس تندرست انسان کو حتی المقدور رکھ جانا  
 چاہئے۔ اور اسکے لواحقوںکو بھی ضروری خدمت کے علاوہ مریض کے پاس زیادہ  
 انہو نہ کرنا چاہئے۔



کے غشی اس دم  
یوری شیر

ہو اکی قسم کی کثافتیں۔ حیوانات کی غشتوں نباتات اور پانی وغیرہ کے بوسیدہ ہونے  
سے جو متعفن بخیرے غلتے ہیں ان سے بھی ہو کثیف ہو جاتی ہے اس قسم کی کثافتیں گو  
دیکھنے میں نہیں آتیں۔ لیکن قدرت نے انسان کو قوت شامہ ایک ایسی چیز بخشی ہے  
کہ وہ اسکے ذریعہ اس قسم کی کثافتوں کو فوراً پہچان سکتا ہے کئی دفعہ ایسا موقعہ ہوا ہوگا کہ چلتے  
چلتے بو آتی حالانکہ ادبکہ کوئی خراب چیز نظر نہیں آتی۔ یہ قوت شامہ کی ہی طاقت ہے جس  
آپ کو ہوا کے خراب ہونے کی بابت بتلایا۔ جس ہوا میں میٹھے سے بو آتی ہو اور دل گہرا تاتا ہو۔ یا کو  
سو گھنے سے کہاںسی وغیرہ آتی ہو سوچ لیں کہ وہ مضر صحت ہے۔ خراب ہوا کے بد تبلیغ  
ہوا کے متعفن اور کثیف ہونے کے باعث ہی دباہی بیماریاں پھلتی ہیں۔ اور کئی متعدی امراض کی  
چھوت تنگ مکانوں میں رخص کے رکھنے اور اس مریض کی کہاںسی پسینے بول و سراز اور دیگر  
قسم کی غلاظتوں کے بخور کے ہوا میں ملکر ہوا کو کثیف ہونے سے تندرست آدمی ان بیماریوں  
میں مبتلا ہو سکتے ہیں۔ امراض کے پیدا ہونے کے علاوہ کثیف ہوا میں رہنے سے انسان کمزور  
دبیلے پتلے اکثر بیماری کے شاکے اور کم عمر ہوتے ہیں۔ انکی رنگت پھسکی ہوتی ہے۔ انکو  
بھوک دستی سے نہیں لگتی طبیعت انکی ست رہتی ہے۔ اور کسی قسم کی بیماری کا مقابلہ  
نہیں کر سکتی طبیعت کے کمزور ہونے سے خفیف سی بیماری کے باعث بھی انکی جان جاتی رہتی  
ہے۔ کیونکہ گنجان اور تنگ مکانوں میں انکی آمد رفت ٹھیک نہیں رہ سکتی۔ اس واسطے کار باطلہ  
گیس اور دیگر قسم کی کثافتیں اس جگہ کی ہوا میں جمع ہوتی رہتی ہیں۔ پس یہی وجہ ہے کہ  
شہروں کے آدمی و بقاؤنکی نسبت کمزور اور دبیلے ہوتے ہیں۔ خراب ہوا انسان کو لگتی ہے  
بلکہ گائے گھوڑے اور دیگر حیوانوں کے لئے بھی مضر ہے۔ جب تندرست آدمی کے سکنے  
مکان کے تنگ اور گنجان ہونے سے یہ حالت ہوتی ہے تو مریض کو تنگ اور گنجان مکانوں میں

کہنے سے سوچو اس پچار کے کا کیا حال ہوگا۔ اسکو پیا کو پیشہ کہلو ہو اور مکان میں رکھنا چاہیو  
 کیفیت ہو اسطرح سے درست ہو سکتی ہے۔ ہوا کے درست ہونیکے دو طریق ہیں۔ قدرتی  
 اور بناوٹی (۱) قدرتی ہفت سوچ کی گرمی سے ہوا کا پتلا پڑنا اور گرمی کے باعث آندھی وغیرہ  
 کا چلنا۔ دویم باش اور آندھی۔ وغیرہ سے ہوا کی بہت سی کثافتیں دور ہو جاتی ہیں۔ یا کمزور ہو جاتی  
 ہیں ہارش سے گرد غبار تہ نشین ہو جاتا ہے۔ اور حل ہو نیوالی چیزیں پانی میں حل ہو کر ہو جاتی  
 ہیں۔ آندھی کے چلنے سے ہوا کی کثافتیں دور ہو جاتی ہیں۔ جیسا ایک تنگ اور بند مکان  
 میں کپڑے کیان اور روشندان لگانے سے اس کمرہ میں ہوا کی بازا آدرا درفت کے باعث اسجگہ  
 کی متعفن ہوا صاف ہو جاتی ہے۔ اسطرح سے آندھی وغیرہ کے چلنے سے شہر میں کی کیفیت  
 ہوا کی کثافتیں کمزور ہو جاتی ہیں اور ہوا قدرے صفا ہو جاتی ہے۔ نباتات۔ و گیوت  
 پودے وغیرہ نباتات بھی ہوا میں سے کاربانک ایسڈ گیس جذب کر کے اور آکسیجن گیس  
 ہوا میں ملا کر ہوا کو تھیں کرتے ہیں لیکن معلوم رہے کہ رات کیوقت نباتات بھی کسی گیس  
 جذب کرتے ہیں اور کاربانک ایسڈ گیس ہوا میں ملائے ہیں اسواسطے غروب آفتاب کے  
 بعد باغون میں درختوں کے نیچے سیر کرنا ممنوع ہے بناوٹی طور پر ہوا کے درست کرنے کا  
 سب سے عمدہ طریق یہی ہے کہ قدرت کے کاموں میں کسی قسم کی دست اندازی نہ کریں  
 مکانات گلی۔ کوچون۔ بازاروں کو کشادہ بنا دیں۔ تاکہ اون میں ہوا کی بخوبی آدرا درفت  
 ہو سکے اور بود باش اور حرکات تنفس کے باعث جو کثافتیں ہوا میں ملتی رہتی ہیں وہ ہوا کے  
 بہلی آدرا درفت کے باعث دور ہوتی ہیں یا کمزور ہو کر مضر صحت نہ پڑیں اسکا مفصل بیان  
 دین لٹی کے بیان میں ہوگا۔ دویم بناوٹی طریق ہوا کے صاف کرنا ہوا کو پینا ہے  
 دیکھو قدرت نے ہر ایک بشر کے متھون میں چھوٹے چھوٹے مال پیدا کر دئے ہیں جنکے باعث

دو طریق  
 قدرتی  
 بناوٹی

گرمی  
 آندھی  
 ہارش

درخت

قدرت کا ہونا  
 ہوا میں  
 آدرا درفت

ہوا کو پینا

تنفس کی ہوا ہمیشہ تحت المقدور صاف ہو کر پھیلاؤں میں پہنچتی ہے اس واسطے مناسباً کہ ان  
 بالوں کو موچنے وغیرہ دیگر طریق سے اکڑوانا نہیں چاہئے جو اکثر دیسیوں میں ایک قہجی عادت ہے  
 سویم۔ سب سے عمدہ بناؤنی طریق ہو اکڑوا کر سٹے۔ یا۔ صاف رکھنے کا یہ ہے کہ بوسیدہ  
 اور متعفن چیزوں کو مکانات سکھنے کے اندر۔ یا نزدیک رہنے ہی نہ دیوں تاکہ اس قسم کی  
 چیزوں کو ہوا کے کثیف کرنے کا موقع ہی نہ ملے اور ہوا کے کثیف ہونے سے صحت میں غلغلہ نہ  
 آوے کیونکہ پہلے ہم بتا چکے ہیں کہ عمدہ نفیس ہوا کی ہر ایک بشر کو کہانے اور پینے کی چیزوں  
 سے بھی اشد ضرورت ہے چھارم۔ اگر ہوا کثیف ہو اور اسکی عفونت کو دور کرنا منظور ہو تو  
 دافع عفونت ادویات یعنی ڈس ان فکٹس ادویات استعمال کرتے ہیں۔

بوسیدہ چیزوں کو  
 گھر میں نہ رکھنا  
 دینا چاہئے

دفع عفونت ادویات  
 کا استعمال

تقریب  
 اقسام  
 مالٹ  
 ایکوٹ  
 سٹیش

ڈس ان فکٹس۔ ان چیزوں کا نام ہے۔ جو اپنی تاثیر سے ہوا کی ان کثافتوں کو جو صحت  
 صحت ہوتی ہیں۔ یا تو پیدا ہی نہیں ہونے دیتیں۔ اور اگر کسی قسم کی کثافت پیدا ہو کر ہوا میں  
 مل گئی ہو تو اسکی تاثیر کو ذایل کر کے ہوا کو درست کر دیتی ہیں۔ یہ ادویات خالی ہوا کے بہت  
 کو نیچے کام میں ہی نہیں آئیں۔ بلکہ دباؤ مرضوں کے روکنے یا مستعدی امراض کے ریفیوون کے  
 کڑوں کمزور وغیرہ کے صاف کر نیچے لے بھی استعمال کیجاتی ہیں۔ یہ ادویات تین قسم کی ہوتی  
 ہیں۔ منجھ۔ رقیق اور ہوا کی مانند۔ منجھ ڈس ان فکٹس۔ مین سے کو یلہ ایک  
 عمدہ چیز ہے۔ یہ چیز عقیقہ یا کبک ہر ایک بشر کو دستیاب ہو سکتی ہے۔ اور کو یلہ ہوا کی کئی  
 عفونتیں اپنے سامان میں جذب کر کے ہوا کو صاف کرتا ہے۔ کیا آپ کبھی چڑیا گھر دیکھتے نہیں  
 گئے۔ اور وہاں شیر۔ چیتے وغیرہ کی کو ہریوں میں کو یلہ کی ٹوکریاں چھت کے ساتھ لٹکتی ہیں  
 دیکھیں۔ یہ ٹوکریاں آجکال کی عفونت دار ہوا کو درست کر نیچے غرض سے لٹکائی گئی ہیں۔  
 کو یلون کی یہ تاثیر یک دو ماہ بعد ذیل ہو جاتی ہے۔ لیکن اگر انکو گرم کر کے پھر چھاپا جاوے

کو یلہ  
 دفع عفونت

تہر کام دیکھتے ہیں۔ معلوم رہے کہ کوئی ان میں یعنی دم سخت ہوں۔ ان پر پانی وغیرہ نہ ڈالا  
گیا ہو۔ ٹوگیری میں ان ہمہ کو یکہ ڈالکر کرہ کے ایک گوشہ میں رکھ چھوڑیے اوس کرہ کی ہوا  
صاف ہوتی ہے۔

**خشک مٹی**۔ عمدہ ڈس ان نک مٹ ہے۔ لیکن اسکی تاثیر کو یلون سے کم ہے۔ عفونت  
والی جگہ خشک مٹی ڈالنے سے اسجگہ کی ہوا وغیرہ مٹی جذب کر لیتی ہے۔ یہ ایک ایسی چیز  
ہے کہ ہر ایک مہتر کو مفت مل سکتی ہے۔ پاستخانجات وغیرہ جگہوں میں خشک مٹی ڈالنا  
سے ان جگہوں کی عفونت جاتی رہتی ہے۔ اور لگ مٹی بدلتے رہیں۔ تو عفونت پہرہا ہی نہیں  
ہوتی۔ اسواسطے مناسب ہے کہ متعدی مرض کے مریض کا بول براز اگر دیگر قسم کے  
ڈس ان نک مٹ و سقیاب نہ ہو سکیں۔ گیلے میں خشک مٹی ڈالکر کرہ دانا چاہئے۔ اور اسکے  
پاستخانہ وغیرہ کرتے ہی اسپر اور خشک مٹی ڈال دیں۔ تاکہ اس کی ہوا یا بخار سے نکلے ہی  
نہ بادیں۔ اسی خیال سے پنجاب میں گہر و بکی مٹیوں میں جو ملے کی رکھ استعمال کی جاتی ہے۔

**چونا**۔ ان بچہ چونا ایک ارزان اور عمدہ ڈس ان نک مٹ ہے۔ یہ اپنے سامون کے ذریعہ  
ہو امین سے کاربانک ایسڈ گاس۔ سلفیو ریڈنا ٹیڈر و جن گاس جذب کر کے ہوا کو درست  
کرتا ہے۔ اگر پاستخانہ میں یا براز پر ڈالا جاوے تو اسکی عفونت کو دور کرتا ہے جو نے سے  
دیوار و بکی سفیدی کر نیسے مکانات کی دیواروں پر جو عفونتیں یا چھوٹے چھوٹے کرم ہوتے  
ہیں۔ وہ مر جاتے ہیں۔ دویم سفیدی ہو امین سے کاربانک ایسڈ گاس و فیکٹیکٹیکٹ ہو جاتا ہے۔  
جذب کرتی ہے اسلئے نئی سفیدی کر نیسے پہلے پرانی سفیدی کو لہر چوا ڈالنا چاہئے۔ کاربائیس  
کاربولٹس ادویات وہ چیزیں جو جو نے وغیرہ کو کاربانک ایسڈ کے ساتھ ملا نیسے پیدا ہوتی ہیں۔  
مثلاً میک دوگلز پودر جسکو لال جو نے کے نام سے موسوم کرتے ہیں۔ ایک عمدہ دافعہ عفونت ہے۔

نک مٹی  
نواہ

جن۔

کاربولٹس



اسکا کار بولک الیڈ کٹی قسم کی مجسم چیزوں کے لئے جو سوا مین موجود ہوتی ہیں۔ رہنمائی پر  
اور چونا وغیرہ دافع عفونت ہے۔

**کلورالیم**۔ ایک منجھ دوائی ہے۔ اسکا لوشن بنا کر کپڑے دھوئے یا کمرون میں چھڑکتے  
کے کام میں آتا ہے۔ ا۔

**لیکوڈ یعنی قیقن ڈس ان فلکٹ**۔ منجھ چیزوں کی نسبت زود اثر اور ایسی واسطے

کار بولک الیڈ  
کا ٹیڑھ نظر اور  
برٹ فلور اور  
فی ٹیل کوٹور  
دھوئیں۔

زیادہ مفید ہیں۔ یہ چیزیں اپنی تاثیر سے ہوا کپڑے برتن وغیرہ کی عفونتوں اور مجسم چیزوں کو  
دفع کرتی ہیں۔ اس قسم کی سبب عمدہ اور اچھی چیزیں کار بولک الیڈ۔ کا ٹیڑھ فلورڈ برٹ فلورڈ۔

فی ٹائل مین لیکن سبب میں سے عمدہ کر دوسو سبلی میٹ لوشن یعنی رس کپور کا پانی پان خیر دنگا  
ایک حصہ۔ ۵۰۔ ۴۰۔ ۳۰۔ ۲۰۔ علیٰ ہذا القیاس۔ ۱۰۰ حصہ پانی میں حل کر کے دیواروں پر

چھڑکتے ہیں۔ یا متعدی امراض کے بیمار کے کپڑوں کو ان میں دھوئے ہیں۔ کا ہی مٹی کو  
پانی میں حل کر کے اسکے عرق کو اگر چھڑکا جاوے۔ تو یہ بھی ایک عمدہ دافع عفونت دوائی

ہے۔ آٹھ حصہ کا ہی مٹی اور ایک حصہ کار بولک الیڈ اسپین ملا کر تین گیلن پانی میں حل  
کر نیسے کپڑوں یا سخت اجات۔ اور دیواروں کے لئے ایک عمدہ اور ارزان دافع عفونت دوائی

بنناویگی لیکن سبب ارزان اور صحت دس ان فلکٹ کر دوسو سبلی میٹ یعنی رس کپور کا پانی سے  
گے شے اس ڈس ان فلکٹ یعنی ہوا کی طرح دافع عفونت ادویات میں سے

کلورین اور آیوڈین

کلورین اور آیوڈین ادویات ایک عمدہ چیزیں ہیں۔ لیکن دیسیوں یا عام آدمیوں کو  
انکا لانا نہایت دشوار ہے۔ اور گر ان تہیت میں۔ کوئیونکی تیز آگ پر پسا ہوا نمک

ڈالنے سے کلورین ہوا خارج ہوتی ہے۔ چونکہ کوئیک اور نمک ہر جگہ دستیاب ہو سکتا ہے۔  
اس واسطے بشرط ضرورت اس طریق سے کلورین پیدا کر سکتے ہیں۔ یا ایک شیشی میں ایک حصہ

سندھ اور چار حصہ نمک اور ۲ حصہ باقی ڈالیں۔ اور اس نشینہ کو کاک سے بند کر کے  
 خوب ہلا دیں۔ اور باقی دفعہ اس میں بن دین چار حصہ گندک کا تیزاب ڈالیں۔ اس طریق ہی  
 جی کلورین ہو اپنا ہوگی اس ہو کو اسی نشینہ میں تا وقت ضرورت رکھ سکتے ہیں۔ یعنی صفت  
 کر کے صفائی کلورین سے کرنی منظور ہو۔ اس وقت اس نشینہ کو کاک اوتا نیسے نشینہ میں محفوظ  
 کلورین ہو خارج ہو کر کمرہ کی متعفن ہو کو درست کر دیگی۔ سب ارزان عمدہ اور مفید و دانی گندک  
 کا و ہوان ہے۔ جو گندک کو جلانیسے پیدا ہو سکتا ہے۔ اور گندک جیسی چیز عموماً  
 ہر جگہ مل سکتی ہے۔ لیکن معلوم رہے۔ کہ گندک اگر آدمیوں میں جلای جاوے۔ تو اس کا و ہوان  
 کہانی اور آتشوب چشمان پیدا کرے اس واسطے جب کبھی گھر کے کمرہ میں گندک کا جلانا منظور ہو۔  
 تو کمرہ میں سے آدمی باہر نکل جائے چاہیے۔ اور کمرہ کے دروازے بند کر کے کمرہ کے درمیان  
 گندک کو جلادیں۔ جو کئی قسم کی مہلی گندک ہیں شکل سے جتنی ہیں۔ اس واسطے ان پر حقوڑا مٹی کا  
 تیل احتیاط سے ڈالنا چاہیے۔ تاکہ اچھی طرح سے جل اٹھیں سیر کر کے گرم گرم لوہے یا گرم پیٹ  
 پر ڈالنے سے جو بخیر سے نکلتے ہیں وہ بھی دافعہ عفونت ہیں۔

گندک کا جلانا  
 وقت آتا ہے

قدرتی ڈس ان فلک ٹنٹ۔ قدرت نے بھی بیماری وغیرہ روکنے کے لئے دافعہ عفونت  
 اسباب بنائے ہوئے ہیں۔ جس کے عمدہ اوزون سے یہ ہو ا کا ایک جزو ہے۔ جب کا اہل  
 اکسین بننا ہے۔ اور اسی اوزون کی تاثیر سے متعدی امراض قدرتی طور پر رک جاتے ہیں۔  
 اور جو امین اوزون کم ہو لے پرو بائی بیماریاں پھیلی ہیں۔

قدرتی و ہوان  
 کلیم اوزون  
 خشک گرمی۔

خشک گرمی۔ خفیف سی گرمی سے کئی قسم کی جاندار جسم جنم پیدا ہوتی ہیں۔ جیسا کہ موسم  
 بھار کے شروع میں لیکن اگر حرارت خاص درجہ سے زیادہ بڑھ جاوے۔ تو وہ حرارت ان  
 چیزوں کے لئے مہلک پڑتی ہے۔ اسبط سے قدرتی گرمی وغیرہ کے باعث کئی اقسام کے جاندار

کرم مر جالتے ہیں۔ اور اسی سبب پر متعدی امراض کے مریضوں کو پٹریوں وغیرہ کو گندہک وغیرہ  
 کے پانی میں اوبالتے ہیں یا نوزدین شک گرمی ہو سکتی ہے تاکہ متعدی امراض میں اگر بیمار  
 کرم مر جادین۔ جون۔ ۳۰۔ درجہ فی دن ٹاسٹ کی گرمی برداشت کر سکتی ہے۔ اور اس  
 درجہ کی گرمی تک نہیں مرنی۔ تذکرہ بالا چیزوں میں سے مختلف کاموں کے لئے مختلف چیز  
 استعمال میں لاسکتے ہیں۔ مثلاً اگر مریض کی جلد کو ڈیسس ان ٹکٹ کرنا ہو۔ تو اس پر لوبک  
 بیس کا ڈیزائن لے یا کاربائک ایٹل۔ یا لے لٹا چاہئے۔ اگر مریض کے کمرے کی  
 صفائی منظور ہے اور مریض سمجھتا ہو تو اس کا ہاتھ۔ بولک اسید ڈاکیلیٹ۔ یا بڑا ٹیٹ  
 کانٹریفلوئڈ۔ یا کلورالیم فی ٹائل میں کپڑے ترک کر کے دروازہ کے سامنے لٹکا دینے چاہئے۔  
 میگز و گلین پوڈیا کاربائک لوشن مریض کے بستر کے پاس چھڑکنا چاہئے۔ اگر مریض اس  
 کمرے سے چلا گیا ہے۔ تو اس میں گندہک ٹھوین وغیرہ جلانا چاہئے۔ اور کمرہ کی سفیدی کرانی چاہئے  
 اگر بول براؤ کو ڈیسس ان ٹکٹ کرنا منظور ہے۔ تو اس میں کاربائک ایٹل۔ کاربائک پوڈر۔  
 کاہی ٹی۔ کلورائیڈ آف لائٹ۔ سلفٹ آف زنک۔ کاربائک لوشن ڈالنا چاہئے لیکن عدد  
 خشک ٹی اور جونا ہے۔ کپڑے وغیرہ دھونیکے لئے کاربائک لوشن۔ فی ٹائل۔ کروڈ لوشن۔  
 کلورائیڈ آف زنک لوشن۔ کلورالیم کانٹریفلوئڈ لوشن۔ وغیرہ چیزیں مفید ہیں۔ دھوپ۔ ہرل۔  
 گوگل وغیرہ ادویات جو منہ وستان میں چپک واسلہ لیں گے پاس جلائی جاتی ہیں۔ یا منہ و  
 میں ہوم وغیرہ کیونکہ قوت باہر اوزار کو خوشبو یا ت جلائی جو رسم ہے۔ اس کے بھی مکان کی ہوا کو  
 سٹارنا غرض ہے۔ غرض کیا کہ یہ جگہ کو ہی دوا دستیاب نہیں ہو سکتی۔ تو وہاں صفائی  
 لئے کروٹ کے اندر آگ جلاتا بھی مفید ہے۔ کیونکہ اول تو گرمی کے باعث کئی قسم کی جاندار  
 چیزیں جو ہوا کو کثیف کرتی ہیں مر جاتی ہیں۔ دویم۔ کثیف ہوا پتلی ہو کر کمرے سے نکل جاتی ہے

غیر ہر قسم  
 کے مریض  
 کا استعمال

کمرے میں  
 آگ جلاتا

کے  
 دین کو  
 حقیقت  
 نوظ  
 نہ کہ  
 یہ عورت  
 جوان  
 حیرت  
 بیان  
 ہستی کا  
 ہمیشہ  
 عفت  
 اسل  
 ین۔  
 اس کو  
 ان  
 در

اور اس کے بدلے نئی ہو اکرون میں آجاتی ہے۔

وٹنی لے شن۔ سے مکانات سکنی وغیرہ میں خالص ہوا کے آنے جانیے مراد ہے۔  
 یہ وہی ترکیب ہے۔ کہ جس قدر ترقی دس ان فکٹس (یعنی تازہ ہوا) مکانون میں آکر مکانون کی  
 عفو نو نکو دور کرتی ہے۔ کیونکہ ہم پہلے بیان کر چکے ہیں۔ کہ سب عمدہ اور قدرتی دس ان فکٹس  
 خالص ہوا ہے۔ مکانون کی وٹنی لے شن کا ذکر مکانات سکنی کے بیان میں آئیگا۔ لیکن گلی  
 کو چون کے وٹنی لیشن کی مکانات سکنی کی نسبت کچھ کم ضرورت نہیں۔ کیونکہ مکانون میں ہوا ہی  
 تو گلی کو چولنے ہی آتی ہے خاص کر شہر کے مکانون میں۔ اگر گلی کو چہ ہی تنگ اور تاریک ہو تو  
 اور ادھنیں ہی روڑی وغیرہ متعفن چیزوں کے ڈھیر ہوئے تو چائے آپکان کو کیسا ہی فراخ  
 اور کھڑکی دار کیون نہ بنا دیں تاہم آپکان میں ہوا اورس گلی سے ہی آدگی۔ دو کم اگر  
 گلی ہی تنگ اور تاریک ہے تو مکان میں ہوا کی آمد رفت بھی ویسے ہی ہوگی جیسکہ اوس گلی  
 کی ہوا کی آمد رفت ہے۔ اسلئے ہوا کی کشادہ آمد رفت کیواسلئے اور اس کے مصفا رہنے کیواسلئے  
 گلی اور کو چون کا کشادہ اور صاف ہونا بھی ضروری ہے۔ یہ تو پہلے ہی آپکو معلوم ہو چکا  
 ہے۔ کہ انسان اور حیوان کی حرکات تنفس سے وہ ہوا جس میں ہم بود باش رکھتے ہیں۔  
 کثیف ہوتی رہتی ہے۔ اگر تنگ مکان میں اسطرح سے اوقات بسر ہو۔ تو اس جگہ کی ہوا  
 کشادہ مکانون کی نسبت جلد اور زیادہ کثیف ہو جاوے گی۔ ہر ایک بشر کیلئے اتنی ہوا ضروری  
 ہے کہ اسکی سانس کی ضروریات کے علاوہ آگ بتی وغیرہ جلنے کیلئے بھی کافی ہو۔ یہ تو آپ  
 جانتے ہیں۔ کہ صاف ہوا بغیر چراغ بھی نہیں جلتا۔ تازی ہوا کے مکانات میں آنے کے  
 دو طریق ہیں۔ قدرتی اور بناوٹی۔ ہدت اپنا کام ہر وقت کر رہی ہے۔ مثلاً بھاری  
 چیز لٹکا نہیں جاتا۔ سرد ہوا کا بھاری ہونا اور گرم ہوا کا ہلکا ہونا۔ جس مکان میں کھڑکی

کہہ کیون اور  
 روشنائی کا  
 ضرورت۔



اور دروازے زیادہ ہونگے۔ اُس مکان میں ہوا کی آمد رفت بھی بافراط ہوگی۔ اور اس مکان کی ہوا بھی صاف رہیگی۔ لیکن ساتھ شرط یہ ہے کہ کھڑکیوں کو ایسے ڈھبے بنایا جائے کہ مکان سرد بھی نہ ہو جاوے۔ کھڑکیوں کے علاوہ گھبے یا چہت کے نزدیک والے خندان بھی ضروری ہیں۔ کیونکہ ہوا کی بعض کثافتیں ایسی ہوتی ہیں کہ ہلکا ہونیکے باعث کمرہ کے اوپر کے حصہ پر رہتی ہیں۔ اگر چہت میں یا چہت کے نزدیک کھڑکیاں یا درخندان نہیں تو ان کثافتوں کا نکلنا بہت مشکل ہو جاتا ہے۔ اور یہ اکٹھی ہو کر مضر صحت پڑتی ہیں۔ دویم۔ چہت میں روخندان موجود ہونیے اگر چہوٹے سے کمرہ کے باعث اس کمرہ میں خالی ایک ہی دروازہ ہو۔ تو یہی ہوا کی آمد رفت بخوبی رہ سکتی ہے۔ تازی ہوا دروازہ کے راستہ آتی رہتی ہے۔ اور کثیف ہوا گھبے کے راستہ نکلتی رہتی ہے۔ کمرے میں آگ جلانیو اس کمرہ کی ہوا اٹھی ہو جاتی ہے۔ ایسے بدلے سرد ہوا باہر سے آتی رہتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ کمرہ میں انگلیٹھیاں جلانیے ہو لکی آمد رفت خوب رہتی ہے۔ آپ یہ نہ سوچیں کہ پرانے زمانوں کی طرح انگلیٹھی پکڑیلے یا کھڑکی والے اور مکان کے دروازے بند کر کے آگ جلانیے ہماری مراد ہے۔ ہرگز نہیں۔ ہماری مراد دیوار والی انگلیٹھی یا نالی دار لوہے کی ہے۔ آپ نے شاید بہت دفعہ دیکھا ہو گا۔ کہ اس انگلیٹھی کے اندر جتنے روزے آگ جلاؤ۔ اتنے ہی روزے شعلے آگ کے اوپر جاتے ہیں۔ جون جون کمرے کی ہوا خسچ ہوتی رہتی ہے۔ ویسی ہی تازی ہوا کھڑکیوں کے راستہ باہر سے کمرے میں آتی رہتی ہے لیکن انگلیٹھی جلتے وقت اگر کھڑکی دروازہ یا درخندان بند ہوں۔ تو تازی ہوا انگلیٹھی کے راستہ کمرے میں داخل ہوتی ہے۔ اور ہوا کی الٹی رفتار کے باعث دھواں کمرہ میں اکٹھا ہوتا ہے۔

انگلیٹھی جلانیو  
اجنبات۔

ہے۔

کانڈنسی

کنکشن

بین گلی

بن ہوئی

یہ ہوئی

ابھی فراخ

دو کم اگر

س گلی

بے کیو اسٹ

ہم ہو چکا

تے ہیں۔

ہ کی ہوا

نا ہو اضرکی

یہ تو آپ

ن آئے کے

لہا ہاری

بن کھڑکی

سانس لیتے وقت تنفس کی ہوا کے ساتھ ہم ہر کاربانک لیسٹیکس اور اسکے علاوہ کئی دیگر قسم  
 کی کثافتیں خارج ہوتی ہیں۔ اس حساب سے ۹۶۰ مکعب انچ کاربونک لیسٹیکس ہر ایک انسان  
 کے تنفس کے ساتھ ایک گھنٹہ کے عرصہ میں خارج ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ انسان کی جلد کے  
 سوراخوں کے راستہ بھی کئی قسم کی کثافتیں ہوا میں خارج ہوتی ہیں۔ ہر ایک انسان کی جلد پر  
 ۲۴۸، ۳۸۱، ۲ کے قریب سوراخ ہوتے ہیں۔ اور پسینہ پیدا کرنے والی تالیوں کی کل طاقت  
 قریباً ۲۸ میل کے ہے۔ بدن انسان سے سانس اور پسینے کے ذریعہ اوسطاً اگر ۸ گریں فی  
 منٹ یا دن بھر میں ۸ پونڈ ۱۷ اونس کثافتیں خارج ہوتی ہیں۔ آپ سوچیں کہ جہاں ہوا  
 میں متوازن کثافتیں مستحکم رہتی ہیں۔ اور اس بوسیدہ ہوا کے بدلے تازہ ہوا ملے۔  
 تو انسان کا کیا حال ہوگا۔ وہی حال ہوگا جہاں سے جہاں گہرے سین بند کر دیے ہوتے  
 اس واسطے مناسب ہے کہ مکان سکھنے کی بناوٹ اسطرح کی ہو کہ اسکے اندر ہر ایک بشر کے  
 لئے ۳۰۰ ہزار مکعب فیٹ ہوا فی گھنٹہ مل سکے۔ اگر کسی باعث جبکہ تنگ ہو۔ تو اس  
 کمرہ کی کھڑکیاں اور دروازہ کھلے رکھنے چاہئے۔ تاکہ تازہ ہوا کی آمد رفت بخوبی ہوتی  
 رہے۔ اور سانس اور پسینہ کے ذریعہ ہوا میں جو کثافتیں خارج ہوتی رہتی ہیں اور ان کے  
 ٹپنے سے جو ہوا کثیف ہوتی رہتی ہے وہ تازہ ہوا سے بدلتی رہے۔ ہر ایک مکان میں تازہ  
 ہوا کی آمد رفت کے لئے دو قسم کے راستے بنانے چاہئے۔ تاکہ ایک کے راستہ تازہ ہوا اندر  
 آتی رہے اور دوسرے کے راستہ خراب ہوا نکلتی رہے۔ گرم ملکوں میں کھڑکیاں اور دروازے  
 ہوا کی آمد و رفت کیلئے کافی ہیں۔ بشرطیکہ ایک سے زیادہ ہوں۔ اور ایک دوسرے کے  
 بالمقابل ہوں۔ لیکن سرد ملکوں میں کھڑکیاں اور دروازے سردی کے باعث بند کرتے  
 پڑتے ہیں۔ اس واسطے علاوہ اُن کے مکانوں میں چھت کے نزدیک ٹھکانا یا گھہ کا ہونا بھی ضروری

بہت کثافتیں

ہے تاکہ کھڑکیوں وغیرہ کے بند کرنے پر بھی نگہ یا چہیت کے روشندان کے کھلا رہنے سے  
 کمروں میں ہوا کی آمد رفت ہو سکے۔ کھڑکی رکھتے ہوئے اس امر کا ضرور لحاظ رکھنا چاہئے  
 کہ کھڑکی کے نزدیک یا اسکے نیچے بدر و پائخانہ یا جائے ضروری دیگر کسی قسم کی میلی جگہ نہ ہو  
 اگر ایسا ہوگا تو اس گندمی جگہ کی بدبو اس سے کمروں میں چا دیگی۔ کھڑکی اور روشندان کے  
 اوپر چھتے یعنی شیشہ یا لکڑی وغیرہ کی ضروری ہیں۔ تاکہ بارش وغیرہ کا پانی مکان میں نہ آسکے۔  
 دویم کھڑکیوں اور روشندان کی صفائی کا بھی ضرور خیال رکھیں۔ ایسا نہ ہو۔ کہ گاڑی کا  
 حال انا یا زنبور دئے چھتے کھڑکیوں وغیرہ کی صفائی کا خیال نہ رکھتے سے کھڑکیوں اور روشندان کو  
 بند کر دیں اور ان کے بند ہونے سے ہوا کی آمد رفت بخوبی نہ ہو سکے۔ ایسی حالتوں میں روشندان کو  
 ہونا یا نہ ہونا کیساں ہے۔ شاید آپ ہی کئی دفعہ نوکر کو اس بارہ میں فضا پرستے ہوں گے  
 یا دوسرے کو فضا پرستے نہ ہوگا۔ کہ نگہ اور کھڑکیوں میں زنبور دن نے چھتے بنا کے اور کھڑکی  
 نے گھر بنائے۔ کوتمت ہو گیا ہے۔ بہ بڑی منحوس علامت ہے اور بیمار کا گھر ہے۔ بیشک  
 آپ کا فرما نا بجا ہے۔ ایسی چیز و کچ کھڑکیوں اور روشندان کو بند کر نیسے ہوا کی آمد رفت  
 میں خلل پڑتا ہے۔ اور کیفیت ہوا کے بدلے کافی مقدار میں صاف ہوا نہیں آسکتی جسکے  
 باعث ساکنان مکان بیماری میں مبتلا ہوتے ہیں۔ یہی وجہ ہے۔ کہ بزرگوں نے زنبور دن  
 اور مڑی کے جالوں کا ہونا منحوس کہا ہے۔

کڑی پیمائش  
 کا طریقہ۔

اگر کسی کمرہ کی پیمائش کر کے اس کا رقبہ نکالتا منظور ہے۔ تو اس کمرے کے طول عرض  
 اور اونچائی کو آپس میں ضرب دینے سے جو حاصل ضرب نکلے۔ وہ اس کمرے کا کعبہ  
 ہوگا۔ اگر اس کمرے کے دو پہلو برابر ہوں اور دوسرا ہی نہ ہوں۔ تو دو نوٹا موزوں پہلو کی  
 اوسط لیکر برابر دئے کے ساتھ ضرب دینے سے اس کمرے کا کعبہ معلوم ہو جاوے گا۔ اگر اس

کمرے میں پڑی بڑی الماریاں صندوق وغیرہ پڑے ہوں۔ تو انکا بھی خیال رکھیں۔ کیونکہ انہوں نے بھی کچھ کمرہ کی جگہ روکی ہوئی ہے۔ اسطرح سے الماری وغیرہ کا رقبہ نکال کر اس رقبہ کو کمرہ کے رقبہ سے منہا کر دیں۔ اور حاصل تقریق جو جگہ ہو وہ آدمیوں کو حصہ میں آتی ہے۔ اگر اس کمرہ میں ایک سے زیادہ آدمی سوتے ہوں تو باقی ماندہ رقبہ کو آدمیوں کی تعداد سے تقسیم کر کے حاصل تقسیم یعنی خارج قسم سے معلوم ہو جاوے گا کہ فی کس کتنی جگہ آتی ہے۔ ہر ایک انسان کیلئے حالت صحت میں اگر کمرہ میں ہوا کی آمدورفت ٹھیک ہے تو کم سے کم ۱۰۰۰ یا ۱۲۰۰ مکعب فیٹ جگہ کی ضرورت ہوتی ہے اور بیماروں کے لئے تو تندرہ سو میں سو مکعب فیٹ جگہ ہونی چاہئے۔ وہ بھی ایسی کہ تندرہ تازی ہوا کی بخوبی آمدورفت ہو سکے۔ اور کثیف ہوا کی سطح اکٹھی نہ ہونے پاوے۔ اسلئے ضروری ہے جہاں تک ممکن ہو سکے ہر ایک بیمار کو کھلے ہوئے دروازے اور کمرہ میں رکھنا چاہئے۔ اپنے ملک میں بیماروں کو چھوٹ وغیرہ باریبہ سے بچانے کی غرض سے تنگ تاریک کمرہ میں نہ رکھنا چاہئے۔ بہتر رسم مریض اور اسکے لواحقین کے لئے صحت مضر صحت ہے ہر ایک قسم کے بیمار کیلئے خاص کمرہ چکر بیماروں لینے پھوڑے پہننے والے اور زخمیوں کی لئے تو تازہ ہوا اکیس کا حکم رکھتی ہے۔ اور اس ملک کے کئی سہ جیکل بیمار تنگ تاریک کمرہ میں رکھے جائیں گے باعث ہی عین علاج متالجم ہونے پر بھی پامی میلیری سی پے لس بیمار یون میں مبتلا ہو کر مرتد ہوں +

بیماروں کو تنگ تاریک کمرہ میں رکھنے کے نتیجے -

پانی  
منہا  
ولیو  
ذالبا  
الہ  
چندہ  
یار  
لشہ  
کی  
کی  
کا پا  
کا پا  
ار  
جیہ  
کوہ  
انکا



# پانی

پانی۔ ایک ایسی چیز ہے کہ اسکے بغیر انسان کا گزارہ نہیں چل سکتا۔ پانی پینے۔ کھانے پلکانے کپڑے بدر و غیرہ کے دھونے اور کئی دیگر کاموں میں آتا ہے۔ مصفا پانی کی بھی ویسی ضرورت ہے۔ جیسے مصفا ہو اکی۔ عمدہ پانی شفاف۔ بے رنگ۔ بے بو اور بے ذائقہ ہوتا ہے اور اس میں کوئی غیر جنس تیرتی ہوئی نظر نہیں آتی۔

انسان کو کئی جگہوں سے پانی بہم پہنچتا ہے مثلاً بارش تالاب۔ کوڑن۔ نہر۔ دریا چشمہ وغیرہ۔

بارش کا پانی۔ اور یا نیون کی نسبت صحت بخش صاف اور خوش ذائقہ بھی ہوتا ہے بشرطیکہ یہ پانی زمین پر گرنے سے پہلے ہی اکٹھا کر لیا جاوے۔ بڑے بڑے شہروں کی بارش کا پانی میدان کی بارش کے پانی کی نسبت کثیف ہوتا ہے۔ کیونکہ بڑے شہروں کی ہوا میں شہر کے کارخانوں اور دیگر خرابیوں کے باعث کئی کثافتیں ہوتی ہیں۔ اور بارش کا پانی گرتے وقت ہوا میں سے ان کثافتوں کو مل کر کے انہیں ملا لیتا ہے۔ اگر بارش کا پانی زمین پر گر نیسے پہلے اکٹھا کرنا منظور ہے تو صاف کڑی چادر کے چاروں گوشوں سے کسی چیز کے ساتھ باندھیں کہ چادر زمین پر نہ لگنے پاوے۔ اور چادر کو عین درمیان میں صاف ستھرا چینی۔ شیشے۔ کانسی یا پتھر کا برتن۔ یا۔ ویسی قسم کا کوئی دیگر بوجھ رکھیں۔ تاکہ چادر کے درمیان میں ایک نشیب سا ہو جاوے۔ جتنا پانی بارش کا اس چادر پر پڑے گا وہ چادر کے ڈھلوان کے باعث اس نشیب کی طرف

پانی کہاں سے  
دیکھا جاتا ہے

شہر کی بارش  
کا پانی میدان  
سے غراب جاتا ہے

اکٹھا کر دیکھا جاتا ہے

ایل ہوگا۔ اب اس نشیب کے بالمقابل چادر کے نیچے کوئی گھڑا یا کوئی صاف ستھرا برتن رکھنے سے چادر کے اوپر کی سطح کا پانی اس برتن میں پڑیگا۔

بارش کا پانی زمین پر گر نیسے اور بھی میلاد ہو جاتا ہے کیونکہ ہوا میں سے سائیکلوائز کو جذب کر نیلے علاوہ زمین پر پڑ نیسے مٹی چوننا اور دیگر قسم کی غلامتیں بھی پانی میں حل ہو کر لمبائی میں اس واسطے خاص کر ان ملکوں یا شہروں کو بتکی گذر ان ہی چھٹروں یا تالابوں کے پانی پر ہے۔ یا ان شہروں کو جو تالابوں پر نہا نیلے عادی ہیں۔ تالابوں کے پانی کو صاف ستھرا رکھنے کیلئے مفصلہ ذیل باتوں کا خیال رکھنا چاہئے۔

(۱) اس جگہ پر جس زمین کا پانی بھرتا تالابوں میں آتا ہے۔ نہ بول براز خود کریں۔ نہ لوگوں کو کرنے دیں۔ بلکہ اس زمین کو صاف ستھرا رکھنا چاہئے

(۲) کسی حالت میں اس میدان میں مردار حلقہ یا انجی پھیان یا دیگر قسم کی غلامتیں نہ رہنی چاہئیں۔ اگر اس میدان کے نزدیک مردار پھینکنے کی جگہ ہو۔ تو مرداروں کا پھینکنا بند کر دینا چاہئے۔ یا ان دونوں چیزوں کے درمیان بڑی دیوار یا بند لگانا چاہئے تاکہ مرداروں کے دھون کا پانی تالاب میں نہ آوے۔

(۳) تالابوں کی تالیوں اور بدر رو میں پائخانہ نہ پھرنا چاہئے سوچئے کہ انسان کو ایسی غلیظ چیزوں سے قدرتی کیسی نفرت ہے۔ اور بھی بھی آپکو جتنا یا گیا ہے۔ کہ پانی بہتی دھنہ جتنی غلامتیں یہ اپنے میں حل کر سکتا ہے۔ اپنے ساتھ بہا لیجاتا ہے۔ پس اگر کسی نے چوری نظر سے تالاب کی بدر رو میں پائخانہ کر دیا۔ یا موقعہ پا کر مردار یا دیگر قسم کی غلامت اس جگہ پھینک دی تو اسنے اس طرح کر نیسے خالی اپنا ہی نقصان نہیں کیا۔ بلکہ وہ اپنے کل شہر کو بھی صحت کے نقصان کا باعث ہوا۔ یہی ایک بھاری وجہ ہے

تالاب

تالابوں کو  
صاف ستھرا رکھنے  
کی احتیاطزمین صاف  
رکھنامردار نزدیک  
نہ پھینکناتالابوں کی  
تالیوں کو صاف  
رکھنا۔

کہ موسم گریم و باہمی امراض پھیلتے ہیں۔ تالابوں کے پانی کے بوسیدہ اور کرم دار میوٹیکی بھی پی وجہ ہے۔

مرگھٹا پانی  
دھادے

(۴) قبرستان اور مرگھٹ کے دھون کا پانی تالابوں میں نہ جانے دینا چاہئے۔ کیونکہ ان مگھون کی زمینوں میں کئی قسم کی آرگے ناک کثافتیں ہوتی ہیں جو پانی بہتا ہوا اپنے مین حل کر لیتا ہے اور ان کثافتوں کے باعث مضر صحت پڑتا ہے۔

پینے کے تالاب  
میں نہ ہاؤ۔

(۵) نہانے کے تالاب اور پینے کے تالاب علیحدہ علیحدہ ہونے چاہئے۔

(۶) اگر کسی شہر میں صرف ایک ہی تالاب ہے جس سے پانی ملتا ہے تو اس میں نہانا اور کپڑے دھونا نا چاہئے۔ بلکہ دیگر حیوانات کے نہانے۔ پینے وغیرہ کیلئے یا نیکو تالاب جو برتن میں ہر کر تالاب کی حد سے باہر ایسے طریق سے استعمال کریں۔ کہ وہ پانی پھر لوٹ کر تالاب میں نہ آ سکے۔

بہتر کر کے پانی  
مان نہ پائے۔

(۷) جس تالاب میں سے انسان پانی پیئے مہون۔ اس تالاب سے حیوانوں کو پانی نہ پلاؤ نیز اگر نیر اسکے گذارہ نہیں مل سکتا۔ تو حیوانوں کو تالاب کی حد سے دور کھڑا کر کے ٹپ یا چٹائی وغیرہ میں پانی بھیر کر پلانا چاہئے۔ کیونکہ بہتر۔ بکری۔ گائی کی بہم ایک جہلی عادت ہے کہ پانی پیکر اُس جگہ بول برا کر دیتے ہیں۔ پس اگر پینے والے تالابوں پر ان حیوانوں کو کھایا گیا۔ تو بہم جانور پانی پیکر وہاں بول برا کر دینگے۔ اور بہم غلاظت اسی پانی میں رہ کر اس پانی کو خراب کر دیگی اور پانی مضر صحت انسان پر لگے گا۔

حقین تالاب  
اجتہاد نہیں

(۸) تالاب جلتے گہرے ہوں۔ اتنا اچھا کیونکہ اس طرح پانی کم ضائع ہوتا ہے۔

پھیلی اور کھوٹا  
دھاب میں نہ کر

(۹) تالابوں میں مچھلی اور کچھو بکا ہونا ضروری ہے۔ کیونکہ ان دو چیزوں کے ذریعہ پانی کی کئی قسم کی خرابیاں دور ہو جاتی ہیں۔ مچھلیاں چھوٹے چھوٹے کیڑوں کو کھا جاتی

میں پانی صاف ستھرا ہو جاتا ہے۔

(۱۰) پینے والے پانی کے تالابوں پر دم ہو جوں کے کپڑے دھونا بھی مضر صحت ہے۔ کیونکہ وہی کپڑوں کی غلاظت پانی میں ملکر مضر صحت پڑیگی۔

(۱۱) اگر ممکن ہو تو تالابوں میں نہر سے پانی لانا چاہئے۔ کیونکہ بہر کیف نہر کا پانی سطح زمین کے دھون سے اچھا ہوگا۔

(۱۲) ایسے تالابوں کے گرد جن میں نہر کا پانی پڑتا ہو۔ بڑے بڑے خندہ ہونے چاہئیں۔ تاکہ گرد و نواح کی سطح زمین کے دھون کا پانی تالاب میں نہ آ سکے۔

(۱۳) اگر ممکن ہو۔ تو نئے تالابوں کی بنیاد اس طریق پر ہونی چاہئے۔ کہ چاہے چند ہزار وغیرہ کے ذریعہ یا خالی ٹھکانوں کے ذریعہ پانی کا نکاس تالاب کے بند کیے برابر سے ہو اور پانی لائے دلی نہر کا اختتام تالاب کے اوپر کی سطح کے برابر ہو اس طریق سے کل تالاب کا پانی فاصلہ سے (۱۴) شہر کی بدر و باگت سے پانی کی نالی کو کسی صورت میں تالاب کے درمیان یا تالاب کے نزدیک ختم نہ ہونا چاہئے۔ کیونکہ بدر و کے تالاب کے نزدیک ہی ہو نیسے بدر و میں کسی قسم کی غلاظتیں زمین کو ملے کر کے تالاب کے پانی میں جا ملیں گی۔

(۱۵) اگر ممکن ہو۔ تو دو چار سال کے بعد تالاب کی گار نکھلوا دینی چاہئے۔

(۱۶) جن شہروں یا گاؤں کے لوگوں کا گذارہ صرف تالاب کے پانی پر ہی ہے۔ انکو چاہئے

کہ تالاب کے کنارے دو چار گز کے فاصلہ پر زمین میں کنواں کھود کر اس کنوین سے پانی

پیوین اس طریق سے اوستی تالاب کا پانی زمین سے گزر کر اس کنوین میں پہنچے گا۔ اور

تالاب کی نسبت قدرے صاف ہو جاویگا اور پینے والے جو کنوین وغیرہ کی آفت سے

بھی رہائی پائیگی۔ کیونکہ اکثر ہم نے دیکھا ہے۔ کہ خراب پانی سے ان لوگوں کے حلق میں

دھون پڑے  
تالاب پر دم ہو

نہر کا پانی چھا  
۴۔

تالاب کے  
گرد

تالاب کا پانی پینے  
کے برابر سے

بدر و تالاب  
میں نہ جاوے

تالاب کی گار  
نکھلوا دینی

تالاب کے نزدیک  
گزرے کھود کر  
پانی پیو

جو کلبین چلی جاتی ہیں جبکہ باعث سخت جریان خون ہوتا ہے۔ اور کئی دفعہ ان جو کلوں کا  
کلو سے نکالنا بھی دشوار ہو جاتا ہے۔ دیکھا جاتا ہے۔ کہ اکثر مسنورات کوئین سے پانی  
کنہیچنے کی تکلیف بچنے کی خاطر تالاب سے پانی بہر لیتی ہیں مگر وہ کلو سبات کی جڑیوں  
کی بابت مسنورات کو آگاہ کرنا چاہئے۔

کوئین۔ پنجاب کے اکثر شہروں میں پانی کنوؤں سے لیا جاتا ہے۔ کوئین میں ہی  
بارش کا پانی جاتا ہے۔ بارش کا پانی زمین کے مختلف طبقوں کے درمیان سے گزرتا ہوا  
اور کئی قسم کے نمک پتھروں میں حل کرتا ہوا زمین کے ایسے تختے پر جا ٹھہرتا ہے۔ جبکہ نیچے  
نہیں گزر سکتا۔ پس کوئین کے پانی کی حالت اول میں پرمختصر ہے جس پر کنوؤں  
کھودا جاوے۔ اگر کثرت زمین بڑھتا ہے یا روڑی وغیرہ کے ڈیم بن گئے۔  
تو اس کوئین کا پانی ضرور خراب ہوگا۔ اور ایسی جگہ کے کوئین کا پانی ہرگز نہ پینا چاہیے  
دویم۔ اگر کنوؤں ایسی جگہ نہ پین کھودا گیا۔ لیکن بعد میں بے پرواہی کے باعث اس کے  
کے گرد و نواح کی زمین سیلی کیچر دار اور گندی رہتی ہے۔ تو ہی اسے کئی قسم کی غلاظتیں  
بارش وغیرہ کے پانی میں حل ہو کر تشریف ہوتی ہوئیں کوئین کے پانی میں جالمتی ہیں  
پرائے شہروں۔ یا گاؤں کی زمینوں میں پرائی آبادی کے باعث کئی قسم کی غلاظتوں کے  
ڈیم جمع ہوئے ہوتے ہیں۔ اور یہ غلاظتیں بارش وغیرہ کے پانی میں حل ہو کر کنوؤں کے  
پانی میں ملتی رہتی ہے جبکہ باعث شہر کے اندر والے کنوؤں کا پانی خراب ہوتا ہے اور اس طرح  
مناسب ہے کہ جہاں تک ممکن ہو سکے پیسے والے پائیکے کنوؤں کو شہر سے باہر صاف  
شہر میں بن ہونا چاہئے۔ لاہور و اتر و کس کے قریب جو پانی ملتا ہے اس کے صفائے اور لندہ ہوگا  
باعث یہی ہے کہ وہ کوئین جن سے یہ پانی آتا ہو شہر سے دور صاف شہر کے اندر

قریب سے  
پانی



واقعہ میں کوئٹہ کو صاف سطر رکھنے کی غرض سے مفضلہ ذیل باتوں کا خیال رکھنا چاہئے

(۱) کوئٹہ کی گردنوں کی زمین کو صاف رکھنا چاہئے۔ اس جگہ کچھ جمع نہ ہونے پاوے۔

(۲) کوئٹہ کے نزدیک جاٹے ضرور اور بدر رو نہ ہونی چاہئے۔

(۳) کوئٹہ کے نزدیک روڑی وغیرہ کے ڈیر نہ ہونے چاہئے۔

(۴) کوئٹہ کے نزدیک والی نالیوں کو ہر وقت صاف اور سطر رکھنا چاہئے۔

(۵) کوئٹہ کے نزدیک قصابوں۔ دب گردن۔ چمرنگ وغیرہ لوگوں کی دوکانیں نہیں جائیں۔

اگر کسی کنوئیں کے نزدیک ایسی دوکان ہو بھی تو فوراً اس کوئٹہ کو متروک کر دینا چاہئے۔

متذکرہ بالا غلطیوں کے علاوہ کسی دیگر قسم کی غلطیوں کو ناواقفی کے باعث کوئٹہ میں بڑھیک دیتے ہیں۔ اور اسکے پائیکو گندہ کرتے ہیں۔ کیا آپ کبھی کسی کو نہیں کھا۔ یا کتو نہیں سنا۔ کہ گندے ہاتھ برتن کو مرت لگاؤ۔ پانی خراب ہو جا دیکھا۔ سوچے عجب برتن کو ہاتھ لگا بیسے برتن کا اندہ دلی بلانی خراب ہو جاتا ہے۔ اور مضر صحت خیال کیا گیا ہو تو کیا کوئٹہ میں کھلے طور پر خراب چیزیں بھینکنے سے کوئٹہ کا پانی غلیظ اور مضر صحت نہ ہوگا۔ گھر کا پانی تو ایک آدمی یا ایک کینے کو مضر پڑیگا اگر کوئٹہ کا پانی بگڑ گیا تو کئی کنوئیں کا نقصان کرے گا۔ ناظرین میں سے بہت سے صاحبوں نے ملاحظہ کیا ہوگا۔ کہ پنجاب میں اکثر لوگ کوئٹہ کے چوتروں پر پھرتے ہیں۔ اور انہر گندگی آلودہ میسے کھلے کپڑے دھوتے ہیں۔ انکے ہناتے اور کپڑے دھونے کی چپتین کھلے طور پر پانی پر جاتی ہیں۔ کوئٹہ پر آبدست کرتے ہیں۔ سفہ مٹی آلودہ پاؤں کوئٹہ کے چوتروں پر دھوتا ہے۔ اور دھونے کے پائیکو بہت ساحصہ کوئٹہ میں جاتا ہے۔ کوئٹہ کی بدرو غلیظ ہو کر کئی قسم کی عفونت دیتی ہے۔ کیا اس طریق سے کوئٹہ کا پانی گندہ نہیں ہوتا

کنوئیں کو صاف  
ستر رکھنے  
کے طریقے  
بہت صاف

روڑی رکھنا

کنوئیں کی نالیوں  
صاف رکھو۔

قصاب۔ بگر  
کنوئیں کے  
نزدیک نہیں

کنوئیں کو صاف  
کے طریقے

تو اد کر کیا ہوتا ہے۔ اگر آپ کے سامنے آپکو جتنا کر آپ کے پینے والے گھر سے مین پاؤں کے  
 وہون یا غلیظ کپڑے کے وہون کے پانی کے چند قطرات ڈال دیں۔ تو کیا آپ نے سنا  
 یہ نہ کہہ اٹھیں گے۔ ارے میان ارے بہا ہی یہ کیا کیا۔ پانی خراب کر دیا۔ اسکو پھینک دے  
 اور لے آؤ۔ اگر میرے۔ تو گھر سے پھوڑی کا حکم دیدیگا۔ کیا افسوس کی جگہ نہیں۔  
 جب گھر کے لئے اتنا تر دو کیا جاتا ہے۔ تو کوئین کے لئے جس سے کئی لوگ پانی پیو  
 ہیں۔ سر چند تر دو کیون نہ ہوتا چاہئے۔ تاکہ ہر ایک بشر کو صاف لذیذ شفاف پانی  
 پینے کے لئے ملے

(۶) کوؤن کے چوتھے مرتبہ باہر کی طرف ڈھلوانے چاہئے۔ اور ایک یا دو جگہ  
 پر چھان پانی بھر کر رکھا ہو۔ چوتھے مین پاؤں بنائے جا دیں۔ تاکہ پانی  
 کھینچنے کی وقت سدا سالی اسپر کڑا ہو سکے۔ اور پاؤں پھسلنے کا اندیشہ بھی نہ رہے۔ اور  
 کیو کوئین کے چوتھے مرتبہ پر کپڑے وغیرہ پہنو اور نہانے کا موقعہ ہی نہ ملے۔ چوتھے مرتبہ  
 سطح زمین سے خوب اونچا ہونا چاہئے۔ تاکہ اسکے گرد و نواح کی زمین کا پانی بارش کی وقت  
 اچھل کر کوئین مین نہ پڑے۔ اور جانور اندھیرے وغیرہ کی وقت اسپن نہ گر سکیں۔ جس  
 کوئین کے چوتھے مرتبہ پرانے ہیں۔ اور لوگوں کو نئے بنا کیلی توفیق نہیں۔ تو اسی کوؤن پر  
 مٹانا کپڑے دھونا قطعی بند کرنا چاہئے۔

(۷) کوؤن مین ارد ناگوں کی جلی چیز نہ پھینکتی چاہئے۔ جیسا کہ اکثر اپنے ماں کے اہل منہ  
 مین پھول بتاتے وغیرہ پھینکتے کی رسم ہے۔ میٹھا یعنی مصری اور تیناٹے ڈالنے سے  
 تو چند ان نقصان نہیں۔ لیکن نباتاتی چیزیں مثلاً بھول آرد وغیرہ ڈالنے سے کوئین  
 پانی مین کرم جل پڑتے ہیں اور اسی پانی کو لوگ معرک مون کے دیکھے بہا لے بیٹری

کوؤن میں نہ  
 وغیرہ نہ پھینکے

جائے ہیں

(۸) اگر کوئین پر عوام الناس کے فائدہ کیلئے روشنی کرنا منظور ہے۔ تو کوئین کے منہ سے باہر اور قدرے فاصلہ پر چراغ وغیرہ جلا سکتے ہیں۔ تاکہ دلی منشا بھی پوری ہو۔ اور چراغ یا تیل کوئین میں بھی نہ پڑے۔ چونکہ کوئین پر چراغ چلائیکا پنجاب میں بہت رواج ہے اسلئے اس بات کی طرف مستورات کی خاص توجہ دلانی چاہئے۔

کوئین میں چراغ  
نہ جلائے

(۹) پانی کیچے وقت کوئین میں مٹی آلودہ یا کسی قسم کا میلہ برتن نہ ڈالنا چاہئے۔ کیونکہ وہی مٹی۔ یا دیگر قسم کی غلط برتن سے کوئین کے پانی میں حل ہو کر سب پائیکو خراب کر دیگی۔ (۱۰) اس قسم کی غلطیوں کے علاوہ کئی قسم کی غلطیتیں ہوا کے ذریعہ اندر پہنچ جاتی ہیں۔ مثلاً مٹی پتے۔ وغیرہ۔ اسلئے جو تر و نکوس سطح زمین اوپر رکھنا چاہئے۔ تاکہ ہنوں مٹی وغیرہ جیسی چیزوں کو کنوؤں میں جائیکا موقع نہ ملے۔

(۱۱) پرند کوؤں کے اندر بچے گھونسلے بنتے ہیں۔ اور انکے بچے پانی میں اگر گر جائے ہیں۔ اور پانی کو بوسیدہ کر دیتے ہیں۔ اس واسطے اگر ممکن ہو۔ تو کوئین کے منہ پر لوہے یا دیگر دھات کی چھتی وار چھت اسطریق سے ڈالنی چاہئے کہ اس چھت کے پہلو کے برابر پانی کیچے کی جگہ رہے۔ اور کوئین کی دیواروں میں موریاں وغیرہ نہ رکھتی چاہئے جیسا کہ اکثر کوئین میں اتنے کی سہولیت کی غرض سے رکھی جاتی ہیں کیونکہ ان میں بھی پرند گھونسلے بن لیتے ہیں۔

پرند کے  
گھونسلے

(۱۲) اگر پانی جانوروں کے ذریعہ کوئین سے نکالا جاتا ہے۔ تو جانوروں کے چلنے والی جگہ کو صاف ستھرا اور اس طرز پر ڈھلوا رکھنا چاہئے۔ کہ انکا گوبر بیتاب اور پاؤں کی پامال شدہ مٹی یا بارش کی وقت اس قسم کی دھون کوئین میں نہ جاسکے۔

موشین کی  
سید کو خیر نکالو  
بیک وقت نہ پادے

(۱۳) جن کو کون کا پانی پیئے مین آتا ہے۔ ان کو ون پر سمولی جہت یا درخت نہ ہونے چاہئے۔ ر جہت ڈالنے سے کوئین کے بخارات اچھی طرح نہیں نکل آدر جہت مین پرند گھونسلے بنالیتے ہیں۔ جگے گھونسلو سے انڈے یا بچے پانہین لگ کر مر جاتے ہیں اور بوبیدہ ہو کر پانی کو متعفن کر دیتے ہیں۔ درخت لگانے درختوں کے پھول پتے پرندوں کے گھونسلو سے بچ کر کر پانی کو متعفن کر دیتے ہیں۔

(۱۴) اگر کوئی کوئن مدت تک سویرا نہ پڑا ہو۔ اور پانی اوسکا پہر استعمال مین لانیکی منشا سے نواول اسکے پڑانے پانی اور گار کو نکال دینا چاہئے گار نکالنے کے چند دن بعد اس کوئین کا پانی استعمال کریں۔ تاکہ نئے پانی کی مٹی وغیرہ تلتین ہو جاوے۔

(۱۵) کوئین مین سے کم سے کم ہر سال نہیں تو ہر دو سال ٹوٹے پھولے برتن اور گار وغیرہ نکال دینی چاہئے۔ کیونکہ گار وغیرہ کے نہ نکالنے سے بھی پانی عفونت پکڑتا ہے۔ اور صحت ہو جاتا ہے۔

کوئین کی گار نکالنا۔

(۱۶) شہر کے کوئین کے نزدیک والی نالی کو صاف ستھرا رکھنا چاہئے۔ تاکہ زاید پانی اس کے باسائی نہ جاوے۔ اور نالی مین جمع نہ رہے۔ اگر کوئین شہر مین کسی ایسے موقع پر ہے کہ اسکی چارون طرف آمد رفت کا رستہ ہو۔ تو اسکی چاروں طرف نالی بھی ہوتی چاہئے۔ اور بہہ نالی بڑی نالی کی طرف ڈالور رکھنی چاہئے۔ تاکہ نالیوں مین سے پانی باسائی نہ سکے کوئین کے گرد پانی جمع نہ ہونے پاوے آمد رفت کے باعث کچر ٹھونیکا موقع نہ ملے چشمہ۔ اکثر پہاڑی ملک کے شہروں کے لوگ چشموں کا پانی استعمال کرتے ہیں۔ چشموں مین بھی کوئین کی طرح بارش کا پانی آتا ہے۔ چشموں کے پانی کی صفائی وغیرہ کیلئے بھی دھی چھتا ضروری ہیں جگا ڈگر کوئین کے بیان مین آیا ہے۔

کوئین کی بدو صاف رکھنا

چشمہ

**نہرین** - کئی نہروں کا گزرا۔ نہروں کے پانی پہنچتا ہے۔ مثلاً سکی مروت اسجگہ کی نہر کے  
 تیار ہونے کے باعث نہروں کا کہو ناما دستار ہوتا ہے۔ اس لئے اس ملک کے باشندے و کھوٹے و سیل  
 سے پانی لانا پڑتا ہے۔ بناوٹی نہرین تو دریا سے نکالی ہوئی ہوتی ہیں۔ لیکن قدرتی نہرین  
 جنہوں سے شروع ہوتی ہیں۔ نہر کے پانی میں چشمہ یا دریا کی موج وہ کٹافٹوں کے علاوہ نہروں  
 کے انتشار گز کے وقت کئی دیگر قسم کی غلطیتیں بھی ملجاتی ہیں۔ مثلاً گز و نواح کی زمین کا دھون۔  
 مرداروں کی لاشیں معدنی اور نباتاتی غلطیتیں جو نہر کا پانی اپنے انتشار راہ میں بہا لیتا ہے  
 خاک اگر نہر کے کنارے پر گاؤں ہوں تو ملک کو رواج کے موجب ساکنان وہ بھی نہر کے نزدیک  
 والی کہاں گہر ہوں ہیں بول و براؤز کے کچھ دنوں کے بعد ایسی قسم کی غلطیتوں کے ڈسپر لگا  
 دیتے ہیں۔ جو یا تو ہوا کے ذریعہ خشک ہو کر پانی میں منتشر ہوتا ہے۔ یا بارش ہونے پر ایک  
 ہی دفعہ دھل کر پانی میں جا ملتا ہے۔ بول و براؤز کے علاوہ سیکڑوں ہانڈے اپنے سیلے کھیلے  
 کپڑے بھی نہر میں دھو لے جاتے ہیں۔ اور ان کے کپڑے و کچی میل اور کتنے ہی صابن دن بھر کے  
 اندر اس پانی میں منتشر ہوتا ہے۔ لاہور ہی کی نہر کا حال سنئے۔ اس نہر میان میر کے پاس  
 دیکھی تو اسکا پانی شفاف سا نظر آویگا۔ اور وہی نہر لاہور شہر کے بہائی یا گسالی دروازہ  
 کے پاس دیکھئے۔ پانی دیکھتے میں بھی سیلا اور یوں بھی عفوئت پذیر ہوتا ہے۔ اسی باعث  
 ایسی نہروں کا پانی جو گاؤں وغیرہ کے درمیان سے گزرتی ہیں۔ جنگلی نہروں کی نسبت بہت  
 غلیظ ہوتا ہے۔ بوقت اشہ ضرورت نہر کے پانی کو بائینے اور فلٹر کر نیچے بغیر گرد نہ پینا چاہیو  
 اگر فلٹر دستیاب نہیں ہو سکتا۔ تو اول پانی کو ہسٹری نرملی وغیرہ کے ذریعہ صاف کرنا چاہیو۔  
 بعد ازاں اس میں چار کے پتے ڈال کر چار کا خاندہ بنا کر پیوین۔ وہابی امراض کے دنوں میں  
 نہر دریا وغیرہ یا ایسے کوئین سے جیکے گرد و باسی بیماریاں پھیلی ہوں۔ پانی نہ پینا چاہئے۔ کیونکہ

نہرین

پانی کا سطح زیادہ  
ہوتا ہے۔نہر و میدان کی  
نہر کے پانی میں  
فرق۔نہر کا پانی صاف  
کے بغیر نہ پینا

اس  
نہر  
سے  
مرتب  
پانی  
دوسرا  
پانی  
دوسرا  
میں  
آلتو  
طریقہ  
پینے  
اھ  
پیر  
شیر  
یعنی  
الز  
چھوٹ  
اس  
ا



اس نمک کے لوگ ایک عام رواج کے باعث بیمار ہو کر کچے کپڑے خواہ بیمار کسی بیمار سی ہیں مبتلا کیوں نہ ہوں۔ - الالب کو دن وغیرہ پر دھوئیے کے عادی ہیں۔ - جبکہ باعث دباہی بیماری میں گرفتار شدہ مریض کچھ کھانسی میل بول وغیرہ دھلک پانی میں جاملتے ہیں۔ - اور اس طریق سے وہی نہر پانی کے ذریعہ پانی پینے والوں کے جسم میں لگتا ہے۔ - اور اس بیماری میں گرفتار کرتا ہے۔

دریا۔ - کئی شہروں کا گذرہ دریاؤں کے پانی پر ہی ہوتا ہے۔ - دریاؤں پانی نہروں کے پانی کی نسبت اور بھی خراب ہوتا ہے۔ - کیونکہ ان شہروں کی جو برہم دریا واقع ہیں (بدرگاہ) وہوں اور کارخانوں کی غلامتین وغیرہ دھلک دریا میں جاملتی ہیں۔ - اور خاص کر موسم بہار میں مٹی وغیرہ اور دیگر غلامتوں کے باعث جو بارش کے ذریعہ سطح زمین سے دھلک دریا میں آلتی ہیں۔ - پانی اور بھی گندلا ہو جاتا ہے۔ - اس واسطے دریا کا پانی استعمال کرنا نہیں خاص کر جبکہ دریا طغیانی پر ہو نہایت ہی احتیاط رکھنی چاہئے۔ - اور اگر پانی کی اند ضرورت ہو۔ - تو دریا کا پانی پینے سے پہلے وہی احتیاط کرنی چاہئے۔ - جکا ذکر نہروں کے پانی میں آچکا ہے۔

ام پیوری ٹیز آف واسٹر۔ - یعنی پانی کی نجاستیں۔ - پانی میں دو قسم کی نجاستیں ہوتی ہیں۔ - (۱) وہ جو اس میں حل ہو جاتی ہیں۔ - اور نظر نہ آویں۔ - (۲) جو حل نہ ہوں اور نظر آویں۔ - تیرنے والی نجاستیں بھی دو قسم کی ہوتی ہیں۔ - (الف) معدنی یعنی ان آرگے نمک (ب) نباتاتی یعنی آرگے نمک۔

ان آرگے نمک۔ - یعنی معدنی نجاستیں۔ - اکثر مٹی وغیرہ کی قسم سے ہوتی ہیں۔ - دریاؤں چٹروں اور تالابوں کے پانی میں پائی جاتی ہیں۔ - اس قسم کا میلا پانی پینے سے انسان۔ - اسہال پیش وغیرہ کی بیماری میں مبتلا ہوتے ہیں۔

آرگے نمک۔ - یعنی نباتاتی نجاستیں کچی قسم کی ہوتی ہیں۔ - اور معدنی نجاستوں کی نسبت

دباہی کے دنوں  
میں احتیاط

دریا

پانی سے نقص

ان آرگے نمک

آرگے نمک

بہار کی پانی

بھٹہ و میل

پانی نہر میں

لگاؤ نہروں

کا دھوئیں۔

بہار لیجا تاہو

کے نزدیک

ڈھیر لگا

نہ پر ایک

میلے کچیلے

بھیر کے

پاس

دروازہ

ی باعث

بہت

پینا چاہئے

با چاہئے

دن میں

مے کیونکہ

مضر صحت ہوتی ہیں۔ پانی میں کئی قسم کے پھل پھولنے والے گیہوں (پوین) کپڑوں کا دھون زمین کے دھوئیں سے ہزار کے رینروں کی آمیزش اور چھوٹی جو تکین ہوتی ہیں اگر اس قسم کا پانی پیا جاوے۔ تو آپ سوج سکتے ہیں۔ کہ اسکا نتیجہ کیا ہوگا۔ جس قسم کے گرم پانی میں ہوں گے۔ اسی قسم کے گرم ان کے مکمل وغیرہ میں پیدا ہو جائیں گے۔ کہ وہ سبب وغیرہ اگر جو تکین میونگی۔ تو مطلق وغیرہ میں جھٹ کر حریان میں باعث ہونگی۔ خدا خواستہ اگر ہیضہ کا زہر پانی میں ملاوے۔ یا میضے کے مریض کے آلودہ کپڑے یا بول برابر اس میں ڈالے گئے ہیں۔ تو ایسا پانی پیو والا ضرور اس مرض میں مبتلا ہوگا۔ اس واسطے وہاں ہیسیاریوں کے دنوں میں پانی وغیرہ ہر ایک جگہ سے بغیر احتیاط کے نہیں پینا چاہئے۔

ملاحظہ  
کتابتین

آرگے تک اور ان آرگے تک قسم کی نجاستوں کے علاوہ پانی میں دیگر قسم کی ایسی نجاستیں ہوتی ہیں جو دیکھنے میں نہیں آتیں۔ لیکن کمیادی شناخت پہچانی جاتی ہیں۔ مثلاً امونیا ہو کا پانی میں ہونا۔ گوہر ہو خود مضر صحت نہیں۔ لیکن اس کے موجود ہونے سے پانی میں کئی دیگر قسم کی کثافتوں کو موجود ہونیکا لگان ہو سکتا ہے۔ کمیادی شناخت سے نامی ٹریٹ قسم کے ٹکون کو پانی میں پائے جائیے اس بات کا لگان ہوتا ہے کہ اس پانی میں تازہ آرگے تک نجاستیں موجود ہیں لیکن نامی ٹریٹ قسم کے ٹکون کے پانی میں پائے جائیے اس بات کا لگان ہوتا ہے کہ آرگے تک قسم کی نجاستیں جو پانی میں نہیں قدرے اگسی ڈائیٹر ہو گئی ہیں یعنی پڑانی ہو گئی ہے اسلئے ٹریٹ قسم کے ٹکون کا موجود ہونا اس ٹریٹ قسم کے ٹکون کی نسبت زیادہ خطرناک ہوتا ہے۔ وہاں سلفوری ٹریٹ ڈائیٹر جن گاس کا پانی میں ہونا۔ اس سے پانی بہت بدبو دار ہو جاتا ہے۔ ایسا پانی پینے سے انسان مرض اسہال۔ پیچس اور ذہل میں مبتلا ہوتا ہے۔ ایسے پانی ہیز پیتل کا برتن ڈالنے سے برتن کا رنگ سنہری ہو جاتا ہے۔ مرض ٹائی فائیڈ اور ہیضہ

اکثر

زہر

اگر

تو

تا

کل

خو

پانی

اگر

ناظر

موج

ملاحظہ

ایسے

پانی

چیز

چینی

کرنی

کلاس

چیز

اکثر پینے کے پانی میں ان بیماریوں کے مریضوں کے بول براز کے ذروں کے ٹٹے سے اور اس  
 زہر آلودہ پانی کے پینے سے تندرست آدمی بھی اسی بیماری میں مبتلا ہو سکتا ہے یہاں تک کہ  
 اگر اس زہر آلودہ پانی کو دودھ میں ملا یا جاوے۔ اور وہی دودھ استعمال میں لایا جاوے  
 تو جتنے آدمی اس دودھ کو پیوینگے۔ مبتلا مرض مذکور ہونگے۔ موسم کے لحاظ سے بھی دریا کو پینے  
 والا بے غیرہ کے پانی میں خرابیاں ہو سکتی ہیں۔ مثلاً موسم برسات کے اخیر میں اکثر توڑن اور  
 گل نالائیوں کا پانی چڑھ آتا ہے۔ اور موسم سرکاری نسبت انکے پانیوں کی رنگت ذائقہ اور  
 خوشبو بدل جاتی ہے۔ اور پانی ویسا خوشگوار نہیں رہتا۔ اسلئے اگر کسی موسم میں کوئی  
 پانی ذائقہ وغیرہ میں فرق معلوم ہو تو پانی کو جوش دیکر اور فلٹر کر کے پینا چاہئے۔

امتحان پانی

اگر اسی ٹیشن آف واٹر۔ یعنی امتحان پانی۔ پانی کی کیمیادی ساخت بیان کر نیے ہمارے  
 ناظرین کو چند ان فائدہ حاصل نہ ہوگا۔ کیونکہ اسکے پاس کیمیادی شناخت کے آلہ اور اشیا  
 موجود نہیں ہوتے۔ اس واسطے سرسری امتحان کا طریق لکھا جاتا ہے۔ پانی کو سرسری طور پر  
 ملاحظہ کرتے وقت اسکی رنگت صفائی خوشبو اور ذائقہ دیکھنا چاہئے۔ طریق امتحان۔ ایک شفاف  
 بے ٹبلر گلاس میں پانی بہر کر گلاس کو کسی ہموار جگہ پر یا میز پر رکھ دیں۔ تاکہ پانی ٹھہر جاوے  
 پانی کے ٹھہر جانے پر پانی کو شیشہ کے درمیان سے دیکھنے سے اس میں تیری ہوئی چیزیں یا ٹھہر  
 چیزیں بخوبی نظر آسکیں گی۔ اگر اس وقت کوئی چیز تین تین نہ ہوئے۔ تو ۲ گھنٹہ تک اس کو  
 چھنی وغیرہ کے پیار سے ڈھانپ کر احتیاط کے ساتھ الگ رکھ چھوڑ دیں۔ ۲ گھنٹہ کے بعد ملاحظہ  
 کر نیے اگر کوئی چیز تین تین ہوگی۔ نظر آجائیگی۔ اگر چیزیں بہت چھوٹی ہیں۔ تو ان کو میٹھی فانی رنگ  
 گلاس یعنی آنتی شیشہ کے ذریعہ ملاحظہ کریں۔ کیونکہ اس قسم کے شیشہ سے چھوٹے سے ذرے کی  
 چیز بھی بڑی معلوم ہو سکتی ہے۔ عمدہ پانی میں کوئی چیز تین تین نہ ہوگی اور جبکہ چیزیں تیری

پڑدن  
 دتی ہیں  
 پانی میں  
 جو کین  
 پانی میں  
 پانی پینے  
 یہ حکم

ہوئی ہیں  
 پانی میں  
 نکتوں کو  
 پانی  
 ہو جو پینے  
 گئے تک  
 تے نا کھڑے  
 سے۔ دوسرا  
 بیا  
 پانی پینے  
 یہ

ہوئی پانچ لٹین نظر آویں۔ اسقدر پانی خراب سمجھنا چاہئے۔ پانی میں حل شدہ خیر و شر  
 دیکھتے وغیرہ سے شناخت نہیں ہو سکتی۔ لیکن کئی چیزیں ایسی ہیں۔ کہ سونگھتے سے معلوم ہو سکتی  
 ہیں۔ مثلاً ایمونیا ہوا۔ سلفیور ڈائیڈ آکسائیڈ وجن ہوا۔ اگر سرد پانی کے سونگھتے سے اسکی بوند آدو  
 تو پانی کو گرم کر کے سونگھنا چاہئے۔ کیونکہ گرم کرنے پر پانی کے بخاروں کے ساتھ۔ چیزیں ہی  
 پانی سے خارج ہوتی ہیں۔ عمدہ پانی ہمیشہ بے رنگ ہوتا ہے۔ اگر اس میں کسی قسم کا رنگ  
 نظر آئے تو سمجھ لو کہ پانی خراب ہے۔ عمدہ پانی بے ذائقہ ہوتا ہے۔ اگر کھارسی ہو تو سمجھ  
 لو کہ رنگ زیادہ ہے کھارسی پانی میں کپڑے دھونے سے صابن کا خراج زیادہ پڑتا ہے  
 اگر غصہ پانی کسی صاف برتن میں ڈال کر چلایا جاوے۔ اور چلنے کے بعد اگر اس برتن کی سطح  
 سیاہ ہو جاوے۔ تو جاننا چاہئے کہ اس میں آگے تک میٹھر بہت ہے۔ اگر برتن کی رنگت  
 جھورسی ہو جاوے۔ تو آگے تک میٹھر کم ہوگی اگر پانی چلنے کے بعد برتن کی سطح بالکل  
 صاف رہے۔ تو سمجھ لو کہ آگے تک میٹھر نہیں ہے۔

پانی چلانا

اگر کسی جگہ کے پانی کو کیمیائی شناخت کی غرض سے کے می کل الکزامی تر صاحب کی خدمت  
 میں پہنچتا ہے۔ تو پانی حسب طریق ذیل اپنے ماتھے سے اکٹھا کر کے بوتل میں بند کر کے بھیجے۔  
 بہم کام کچی لو کر کے سپرد نہیں کرنا چاہئے۔ بوتل کو اول لایکوار پوٹاسی سے خوب صاف کر  
 بعدہ گرم پانی سے خوب دھوؤ۔ تاکہ جگہناہی وغیرہ سے صاف ہو پھر اسی پانی سے جولا خط  
 کیلئے بھیجا جائے۔ بوتل کو دھوؤ۔ دھونیکے بعد اس میں پانی بہرہ۔ بوتلوں پر نشیے کے  
 ڈھکنے چدنے چاہیں۔ یعنی بوتلیں شاپروہوں۔ اگر یہ دستیاب نہ ہو سکیں۔ تو کاک  
 ہمیشہ نیا صاف اور ایسا ہونا چاہئے کہ بوتل کے منہ کو خوب مضبوطی سے بند کر دیو  
 تاکہ قطرات پانی اس سے نہ نکل سکیں۔ بعد میں بوتل کو سر پر کر کے گھاس پہوس کے ذریعہ

پانی کیمیائی  
 شناخت کرنے  
 کے لئے اکٹھا  
 کرنا۔

صندوق میں بند کر کے یا اگر ممکن ہو تو موتی پھینک دیں۔

پانی کو صاف کرنے کے طریق کئی ہیں۔  
اول مقطر کرنا جیسا سولف وغیرہ کا عرق  
نکالتے ہیں۔ اس طریق سے ایروینا سلفیو۔  
سے ایڈوائسڈ روجن وغیرہ گرمی کے باعث ارجاتی  
ہیں۔ اور باقیماندہ غلاظتیں تہ نشین ہو جاتی ہیں۔  
لیکن افسوس یہ ہے کہ اس طریق سے پانی  
خوش ذائقہ نہیں رہتا۔

پانی کو نصف سے ایک گنہ تک او بالنا۔  
اس طریق سے پانی کی کئی قسم کی معدنی غلاظتیں  
نیچے بیٹھ جاتی ہیں۔ کرم مر جاتے ہیں۔  
اُن دھبیات یا قصبات کے لوگوں کو جن میں پتھری  
کی بیماری بہت ہوتی ہے۔ پانی ضرور اوبال لینا چاہئے۔  
اور خاص کر متعدی بیماریوں کی  
دبا میں ہی پانی کو اوبالنے کے بعد سہنا کر کے پینا چاہئے۔

(۳) پانی کو کھلے پر تنوں میں ڈال کر کھلی نفیس ہوا میں رکھتے سے بھی پانی قدر و صاف ہو جاتا ہے۔  
لیکن یہ عمل طریق نہیں ہے۔

(۴) پانی میں پتھری یا کھلی لانا۔  
پانچ سیر پانی میں چار رتی یا ایک مانتہ پتھری یا کھلی جو  
ملائیسے پانی کی کئی قسم کی نجاستیں تہ نشین ہو جاوے گی۔  
علاج وغیرہ اول اس طریق سے پانی کو  
صاف کر کے بعد اسکو جوش دیکر ٹھنڈا کر کے پیتے ہیں۔  
پانی میں پتھری یا چونا ملا کر گھر گھر کو بارہ  
گنہ تک الگ رکھتے ہیں۔ اس لٹنا میں پانی کا گند لاپن تہ نشین ہو جاوے گا۔  
اور صاف پانی اوپر آجاوے گا۔

(۵) نرمی کو کوفتہ کر کے پانی میں ملائیے بھی پانی صاف ہوتا ہے۔  
پانی کے باعث بیج  
بھول جاتے ہیں۔ اور تہ نشین ہوتے وقت پانی کی میل کو اپنے ہمراہ نیچے لیجاتے ہیں۔  
بعض آدمی دو تین مانتہ سفوف نرمی اسیکر گھر سے کی اندرونی سطح پر ملا دیتے ہیں۔



اور اس گھڑے کو پانی سے بہرہ دیتے ہیں۔ نرمی کے پہونے کے باعث پانی کا گند لاپن گھڑی کی دیوار پر اس نرمی کے ساتھ چاٹتا ہے۔ اور پانی شفاف ہو جاتا ہے۔ لیکن شرط یہ ہے کہ نرمی والے گھڑے کو پانی سے بہرہ کر کم سے کم بارہ گھنٹہ تک الگ رکھ چھوڑیں (۶) گرم چلتے ہوئے سو ہے یا جلتی ہوئی ہیکریوں کو پانی میں ڈالنے سے پانی کی (بناتالی) آرگینک خرابیاں دور ہو جاتی ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ دیسی کھانا اکثر بیمار دن کو آبِ حکمت یعنی سنگ تا پانی دیتے ہیں۔

نگ تارنا

(۷) دیگر خشک چیزیں مثلاً قوس چار وغیرہ پانی میں ملائیے پانی کا گند لاپن دور ہو جاتا ہے۔ (۸) کویلے کے گڑے پانی میں ڈالنے سے پانی رنگت میں صاف ستھرا اور ذالوقہ میں میٹھا ہو جاتا ہے۔

(۹) پانی کو صاف کر نیکیا سے عمدہ طریقہ قل ٹریشن ہے۔ اگر دباؤ بیاریان بھلی ہوئی ہو تو پانی کو جوش دیکر فلٹر میں ڈالنا چاہئے۔ فی زمانہ بنے بناٹے فلٹر یا زرون میں بکتے ہیں۔ لیکن اکثر لوگ خرچ کے لحاظ سے یا کمی آمدنی کے لحاظ سے خرید نہیں سکتے۔

فلٹر کرنا

اس واسطے گھریلو فلٹر بنانیکا طریقہ ذیل میں درج کیا جاتا ہے۔ ضروریات۔ تین متری گھڑی جو قریباً دو گز کے لمبی ہو۔ تین گھڑے جکے پینڈے میں برآمد سے چھید کیا ہو۔

گھریلو فلٹر بنانا  
طریقہ

بریان ریت خشک تازہ صاف ستھرے کورس برتن کی ہیکریاں۔ دم کٹے ہوئے کویلے ایک گھریلو کویلوں سے نصف ہر گھڑی کو پانی کی سبکے اوپر والی منزل پر رکھیں۔ دوسرے گھڑے میں جارنگت ہیکریوں کی ہڈ اور اسکے اوپر جارنگت بریان ریت کی نہ دیکر دوسری منزل پر رکھیں۔ اور تیسرے گھڑے کو کھولتے ہوئے پانی سے دھوا اور صاف کر کے سبکے ذیل منزل پر رکھیں۔ پچھلے والے گھڑے پینڈے میں چھید نہ ہونا چاہئے۔ اور

اوپر والے دونوں گھڑوں کے پیٹھوں کے سوراخوں میں کوئلہ وغیرہ ڈالنے سے پہلے صاف ستھروں  
 کپڑے کی بٹی داخل کر دیں تاکہ پانی سوراخوں میں سے ایک دم بہہ نہ جاوے۔ اور ان گھڑوں  
 کے منہ سوراخ و اچھنی سے بند کرنے چاہئیں۔ اور انکی چھینچر صاف ستھرے کپڑے کا ٹکڑا کر کے  
 چاہیو۔ تاکہ چھنی کے سوراخوں کے راستہ منہ وغیرہ گھڑے میں چلی جاوے۔ اسے اوپر والے گھڑے کی چھنی  
 میں سوراخ کی ضرورت نہیں۔ اب اسے اوپر والے گھڑے کی باقی ماندہ نصف حصہ میں پانی  
 جھردیں۔ یہ پانی کو یلیوں کوٹے کر کے گھڑے کے سوراخ کے راستہ بہہ نکریں اور گھڑے میں ٹپکے  
 گا۔ اور بہہ نکریں اسے ریت و آئین چمک کر سیکھنے والے میں ٹپکے گا۔ اور نیچے والے  
 گھڑے کا پانی جمع ہونیکے بعد پینے کے لائق ہوگا۔ اگر تین گھڑوں اور گھڑوں کی قابو نہ ہو۔ تو ایک  
 گھڑے کا بھی کام دیکھتا ہے۔ اس گھڑے میں جمید کر کے اسکے پینے کے برابر دو تین انگلی سٹی  
 ہتھ پھکریوں کی جادیں۔ پھکریوں کے اوپر دو تین انگلی سٹی ریت کی جادیں۔ اور پت  
 کے اوپر پاؤ بھر کوٹیلے وال دین۔ اور ان کو یلیوں کے اوپر بٹھی یا دوسٹھی ریت ڈال دیں۔  
 تاکہ کوئلے تیرنے نہ لگ جادیں۔ اتنی چیزوں سے ایک گھڑا نصف بہہ جاوے گا۔ اور گھڑے  
 باقی ماندہ نصف حصہ میں پانی ڈال دیں یہ پانی ریت وغیرہ کوٹے کر کے گھڑے کی پینے  
 والے سوراخ کے راستہ ٹپکے گا اس فلٹر والے گھڑے کو گھڑوں کی معمولی گھڑوں پر جاتھ  
 یا ڈھبڑھ جاتھ اپنی ہوتی ہے۔ رکھ دیں۔ اور گھڑے کے نیچے جہاں پانی ٹپکے۔ ایک  
 چھوٹی سی جھری یا صراحی اس طریق سے رکھ جھڑیں۔ کہ گھڑے کا پانی ٹپک کر اس میں آتا  
 رہے۔ نیچے کے گھڑے یا جھری کا منہ بھی جب ہدایت کپڑے یا چھنی سے بند رکھنا چاہئے  
 یہ بھی یاد رہے۔ کہ فلٹر کی چیزیں بہہ نہ تھوڑا رہیں چاہئیں۔ اگر بدلی نہ جادیں گی۔ تو  
 پانی صاف طور سے نہیں نکلے گا۔ اسی ریت اور پھکریوں کو نکال کر دھوپ میں خشک کر کے

کر اسی میں آگ پر بریان کریں۔ اگر ممکن ہو تو کوئی کون کو بدلیں۔ ورنہ اگر تازہ و دستاں نہ ہوں۔ تو ان ہی کو یوں کو خشک کر کے اور قدر سے تادریک پر استعمال کر سکتے ہیں۔  
 وہ پیل تانبے کے برتنوں میں پینے کا پانی رکھنے کے بجائے مٹی کے برتن عمدہ ہوئے ہیں۔ کیا آپ نے مٹی اور پیل کے برتن کا پانی پیتے وقت فرق تمیز نہیں کیا۔ اول مٹی کے برتن کا پانی میٹھا ٹھنڈا شفاف ہوگا۔ پیل کے برتن والا پانی گرم اور خمو گا گد لا ہوگا پیل تانبے کی لاگرو نکو خواہ خود خواہ لو کر دن سے چاہئے کیا ہی صاف کیون نہ کریں۔  
 تاہم ان کے تنگ منہ ہونیکے باعث انکی اندرونی سیل کبھی اچھی طرح سے صاف نہوگی۔ مٹی کے برتن کیلئے شرط یہ ہے۔ کہ زیادہ سے زیادہ ایک مہینے کے بعد ضرور بدلنا چاہئے۔ اور اسکو روغنی نہ ہونا چاہئے۔ کیونکہ روغنی برتنوں کے سام نہ ہو سکتا ہیں۔

پیل کی لاگرو  
 سے مٹی کے برتن  
 بھوبہن۔

مٹی کی برتن  
 روغنی نہ ہوں

اگر کسی شہر کے لئے پانی دور سے لایا گیا ہے۔ تو پانی کو ٹوکی ٹون یا مٹی کو روغنی نہ کرنا چاہئے۔ پانی کی ٹوکی ٹون دور ہونا چاہئے۔ تاکہ راستہ میں کسی قسم کی غلاظت ملنے کا احتمال نہ رہے۔  
 سکھ اور جت کے ٹکون کی نسبت وہ ہے کی ٹکویان عمدہ ہیں کیونکہ سکھ کی ٹکویوں سے سکھ پانی میں جھلک اسی پانی کے پینے والو کو لیڈ پنے سے مٹے س یعنی ایک قسم کی فاج میں گرفتار کرتا ہے۔ اگر انسان کے پاس کسی قسم کے فلٹر کی توفیق نہ ہو۔ اور متعدی امراض پہلے ہوئے ہوں۔ تو اسکو چاہئے کہ پانی کو صاف سفرے کنوئین سے لیکر جوش پنے اور نصف گتہ جوش دینے کے بعد صاف سفرے گھرے یا جھیری میں بھر کر کم سے کم بارہ گنٹہ تک الگ رکھ چھوڑ کر۔ اور بعد میں اس پانی کا استعمال کرے جبکہ عمدہ طریق یہ ہے کہ دبائی بیماریوں کے دنوں میں خالی پانی کا استعمال ہی چھوڑ دیں اور اسکے بدلے ہمیشہ نرم شاذہ چار کا استعمال کریں۔ چونکہ پانی کے صاف کرینے کی مشکرہ بالائے کہیں غریب اور مسکین بات نہوگی

دبائی بیماریوں کے  
 دنوں میں پانی  
 استعمال

طاقت کے باہر ہیں اور اکثر بڑے آباؤ شہرہوں کے گھوڑوں کے پانی مصفون ہو گئے  
 ہوئے ہیں اسلئے مناسب ہے کہ جہاں تک جلد ممکن ہو سکے ہر ایک ایمریون پیل کیٹی اپنے شہر والوں  
 کے لئے عمدہ آب رسائی کی تجویز کرے۔ لاہور شہر۔ اور راولپنڈی کی میونسپل کمیٹیوں کی  
 سیروی کرین بہتر ہم پہلے بیان کر چکے ہیں فحش بات اموات سے ثبوت بھی کر چکے ہیں کہ جن  
 شہرہوں میں عمدہ آب رسائی ہوتی ہے ان شہروں کی اوسط تعداد اموات بہت کم ہو گئی ہے  
 اور لوگ کئی قسم کی شادی اور دہائی بیماریوں سے محفوظ رہتے ہیں لیکن دوبارہ اسی  
 بات کو درج کتاب کرنا مناسب نہیں سمجھتے۔ یہ بھی معلوم رہے کہ لاہور اور۔ دہلی اور۔  
 وغیرہ موگلی تہذیب کے پھولے جو اکثر ہاشم گان شہر کو گھٹے ہیں اور بعد مشکل مدت  
 کے بعد راضی ہوتے ہیں اور راضی ہونے پر بھی کئی قسم کی بد معاشی پیدا کر جاتے ہیں یہ  
 سب خراب پانی کے ہی بدنتیاج ہیں۔ ناروا کی بیماری بھی چکے باعث ان کو سخت  
 تکلیف ہوتی ہے۔ بیمار بیمار لسترہ نہیں چھوڑ سکتا۔ اور گاہے گاہے اسی بیماری کے  
 باعث ٹانگ وغیرہ سے ماتھے و ہر بیٹھتا چھوڑ دین کا خواب پانی پینے اور خراب پانی کے  
 ساتھ نہانے سے ہوتی ہے۔ اسلئے شہرہوں کی نسبت گاؤں والوں کو عمدہ  
 پانی استعمال میں لانے کے لئے کم کوشش نہیں کرنی چاہئے۔

# غذا

ہر ایک انسان اور حیوان کی ہر ایک حرکت سے بدن کے مختلف حصوں میں کچھ نہ کچھ جوڑ توڑ ہوتا رہتا ہے۔ اور اس جوڑ توڑ کی درستی کے لئے بدن کی پردریش کے لئے اور حرارت بدنی قائم رکھنے کیلئے غذا کی ضرورت پڑتی ہے۔ جیڑھے انجن میں لکڑی حرارت قائم رکھنے کی کام آتی ہے اور پانی ابھرے بننے کا کام دیتا ہے۔ اور دیگر چیزیں مختلف دیگر کام دیتی ہیں۔ اسلئے جسے انسان کے بدن کے قدرتی انجن میں مختلف کاموں کیلئے

غذا کی حرارت

غذا کی چیزیں

کئی قسم کی غذا چاہئے۔ عمدہ غذائیں چھ ہفتین ہوتی ہیں۔ اول غذا میں ایسی چیزیں ہونی چاہئیں۔ جن سے بدن انسان بنا ہو۔ دویم وہ آپس میں اس طریق سے ملی ہوئے ہوں جو تجربہ نے سکھا یا ہے۔ کہ انسان کی پردریش کیلئے ضروری ہے۔ سوم۔ موسم۔ ورزش عمر وغیرہ کے لحاظ سے غذا کی مقدار ضروریات بدن کے لئے کافی ہو۔ چہارم۔ تجربہ اور علم کے لحاظ سے جو چیزیں بدن انسان کیلئے ضروری خیال کی گئی ہیں ان کا کافی مقدار غذا میں ہونا چاہئے۔ چہنم غذا میں اس قسم کی چیزیں ہونی چاہئیں۔ جو انسان یا دیگر حیوان کے اعضا و طعام بخوبی ہضم کر سکیں۔ ششم۔ غذا کو اس طریق سے تیار کیا جاوے۔ کہ باقی مضامین ہو کر جذب ہو سکے۔

غذا کا مقدار صحت میں متناسب ہو اور ورزش عادت اور غذا کی قسم پر منحصر ہے۔ مردوں کی نسبت عورتیں ورزش لکڑی کے باعث کم غذا کھاتی ہیں۔ بچہ میں نیچے بدن کے بڑھنے کے باعث بڑے آدمیوں کی نسبت سہ چند غذا کھاتے ہیں۔ دس برس کی عمر میں غذا دو گنی اور چودہ برس کی عمر میں غذا چار گنی کی غذا اس کے برابر ہوتی ہے۔ سرد موسم اور

غذا کا ضروری مقدار



اور سردی کے لوگوں کی غذا گرم ملک والوں سے زیادہ ہوتی ہے۔ کیونکہ حرارت بدنی  
 قیام رکھنے کے لئے ایسے ملکوں اور ایسے موسموں میں جیسے کمرہ کے گرم رکھنے کے لئے ایندھن کی  
 زیادہ ضرورت ہوتی ہے۔ اس طرح حرارت بدنی قیام رکھنے کیلئے غذا کی بھی زیادہ ضرورت  
 پڑتی ہے۔ بعض انسان زیادہ کھاتے ہیں۔ گو انکو رد سے ضرورت کو موافق غذا  
 پس جذب کر لیتے ہیں۔ اور باقی ماندہ غذا فضلہ بیکر جسم خارج ہوتی ہے۔ اس طرح سے ثقیل  
 غذا زیادہ کھائی جاتی ہے۔ کیونکہ اسکا ہضم ہونا دشوار ہوتا ہے۔ اور جسم کی پردہش کیواسطے  
 رد و دھون کو غذا کے بہت حصہ سے ضروری اجزاء جذب کر لے پڑتے ہیں۔ غذا کی ضرورت  
 خاصکر ورزش پر منحصر ہے۔ اگر ورزش زیادہ کیجاوے۔ اور غذا کم ہو۔ تو بہ بات ظاہر  
 ہے۔ کہ انسانی طاقت کم ہو جائیگی۔ اور یہ بات مضر صحت ہے کم غذا کھانیسے انسان  
 بزدل کمزور رنگت میں بہوسلا بدن لاغر زندگی اور کھل دینا دوی چیز دن سے بیزار ہو جاتا ہے۔  
 اسکے سوہنے پہول جاتے ہیں۔ جلد خشک ہو جاتی ہے۔ اور بدن میں جربی بالکل نہیں  
 رہتی۔ خاصکر چوتھ پچوٹ پڑ جاتے ہیں۔ اگر ضرورت سے زیادہ غذا کھائی جاوے۔ جیسا  
 کئی انسان اس لحاظ سے کہ زیادہ غذا کھانیسے زیادہ طاقت ہو جاتی ہے کھاتے ہیں تو ضرورت  
 سے زیادہ غذا کھانے پر ہی نتیجہ ظاہر ہونگے۔ جو غذا کو بدن سے باہر گرمی اور غم میں رکھیں  
 ظاہر ہوتے ہیں۔ معدہ اسکو ٹھیک طور پر ہضم نہ کر سکیگا اور بہ دھان پر جا کر بوسیدہ ہو جائیگا  
 اور غذا کے معدہ میں بوسیدہ ہونیسے کئی قسم کی متعفن ہوا پیدا ہوگی۔ کھانیوالی کی طبیعت  
 بیزار پیاس کی شدت پیٹ میں ریح اور ورد کی شدت ہوگی لیکن اگر طبیعت کمزور ہوگی۔  
 اور ان سب باتوں کا مقابلہ نہ کر سکے۔ تو اسہال جاری ہو پڑینگے۔ خاصکر آیام ہضم میں ہمیشہ  
 جھوک رکھ کر کھانا چاہئے تاکہ معدہ بگڑنے نہ پاوے اور طبیعت درست رہے۔ :-

زیادہ غذا

کم غذا

ضرورت زیادہ  
غذا کھانی  
خارج

غذا کا بہت دفعہ کھانا ہی مضر صحت ہے۔ گو ایک دفعہ حقوری ہی کھائی جاوے۔ کیونکہ

غذا کا بہت کھانا

اس طریق سے معدہ کو ہر وقت کام کرنا پڑتا ہے۔ اور معدہ کی کمزوری کے باعث بہت دفعہ

غذا کھانا بڑے مرض بدضمی میں گرفتار ہوتے ہیں۔ دو غذاؤں کے درمیان کم سے کم پندرہ گھنٹہ

کا وقفہ ہونا چاہئے۔ اور انسان کو کم سے کم تین تین دفعہ کھانا چاہئے۔ اول علی الصبح

مختصر بہت ناشتا کرنا ضروری ہے اور ہر ایک آدمی کا یہ اصول ہونا چاہئے۔ کہ بغیر کھانے کے

گھر سے باہر نہ لگے۔ خاص کر جب وہابی بیماری پھیلی ہوئی ہو کیونکہ خالی معدہ کے وقت طبیعت

یہ وہی اجرات جذب کر نیک طرف میلان رکھتی ہے۔ اور اگر معدہ میں کوئی چیز ہو۔ تو طبیعت اگر

مضمہم کرنے کی طرف رجوع رہتی ہے۔ بہت تو عام مشہور ہے۔ اور فارسیوں کا عقارہ شام

خالی معدہ پر کر  
دیکھو خاص کر  
دوبین۔

ایک لغز صبحی بہ از صدمہ و ماہی۔ جبکہ توفیق ہے ان کو صبح کی وقت چادر اور ایک دو بکٹ

میٹھی کھانے چاہئے۔ یا پراڈیو اور کھن۔ یا روٹی اور سی کھاوے۔ کھانا گیارہ بجو اور دوسرا

کھانا شام کے پانچ چھ بجو کھانا چاہئے۔ لیکن ہم سب بارہ بین قوانین مقرر کرئیے قاصر ہر

کیونکہ قوانین کی نسبت انسان کی طبیعت زیادہ زور آور ہے۔ اور عادت کے برخلاف

قانون کچھ نہیں کر سکتا ہمارے ہندوستان میں کئی قوانین ایسی ہیں۔ جو جو میں گھنٹہ میں صرف

ایک دفعہ کھاتی ہیں۔ اور تپس بھی انکی صحت بدنی درست ہوتی ہے۔

صحت بدنی کے قائم رکھنے کیلئے کئی قسم کی غذا کی ضرورت ہوتی ہے۔ اور اگر انسان ایک ہی

قسم کی غذا کھالیاں کرتا ہے۔ تو بہت جلد بیماری میں مبتلا ہو کر آخر کار ایسی بیماری کے باعث ایسی

بیماری بقاء ہوتا ہے۔ وجہ یہ ہے کہ انسان کی مختلف غذاؤں میں ان معدنی اور بنائاتی اشیا

کی مقدار جس قدر انسان کی بنیاد ہے۔ کم پیش ہوتی ہے۔ غذا میں سے بعض

چلن تو بدن کے مختلف عضوں کی بنیاد میں شامل ہوتی ہیں۔ اور دیگر جزو حرارت

کھانا کھانے  
وقت۔

غریبی / قایم رکھنے کے کام میں آتی ہیں۔ مثلاً عصبی پرورش کیلئے چکنائی کی زیادہ ضرورت ہوتی ہے۔ ہڈی کی پرورش کیلئے لائم سالتس کی ضرورت ہوتی ہے۔ حرارت غریبی قایم رکھنے کیلئے شکر وغیرہ کی زیادہ ضرورت ہوتی ہے۔ اور اسی باعث موسم سرما میں میٹھا زیادہ کھایا جاتا ہے۔ اور سخت سردی کے دن مولشین کو قند سیاہ دیا کرتے ہیں۔ اسی لحاظ سے اگر کوئی چیز بدن انسان کیلئے کافی مقدار میں نہ پہنچے۔ تو انسان کے بدن کی پیدل کل کے وہ پرزے جکے لئے وہ ضروری تھی۔ بگڑ جائیگے۔ اور اپنا کام درستی سے نہ کر سکیں گے۔ چونکہ ہر ایک کل کے درستی سے چلنے کیلئے یہ بات ضروری ہے۔ کہ اسکا ہر ایک پرزہ اپنی اپنے وقت میں اپنا اپنا کام درستی سے کرتا رہے۔ اگر کوئی پرزہ کام کر نیسے عاری ہو جائیگا۔ تو تمام کل کا کام بگڑ جاتا ہے۔ پس اس طرح اگر انسان کے بدن کی کل کا بھی کوئی پرزہ بگڑ جاوے اور ٹھیک کام نہ کر سکے۔ تو ساری کل کا انتظام بگڑ جاتا ہے۔ اور بیماری کی علامتیں ظاہر ہوتی ہیں۔ اس لحاظ سے غذا کے چند حصے قرار دیئے گئے ہیں۔ ایل بوجی نے ٹس۔ فیٹس۔ کاربوٹائیڈ ریٹ۔ سالتس۔ واٹر۔

ایل بوجی ٹیس۔ غذا کے اُس حصہ کا نام ہے۔ جسمین ناپیڑ و جن حصہ کی مقدار زیادہ ہوتی ہے۔ اور اسی پر بدن کے مختلف حصوں کی بناوٹ اور ان حصوں کے جوڑ توڑ کی مرمت منحصر ہے۔ اگر اسکی مقدار کم ہو۔ تو انسان کے دوران خون جسم کات تنفس اور بائیمین فرق آجاتا ہے۔ اسکی طاقت و بدن کم۔ حاص باطل اور طبیعت بیمار کیطرف میلان رکھتی ہے۔ آخر کار انسان ایک قسم کی خاتہ کشی سے سر جاتا ہو۔ لیکن یہ بھی یاد رکھا کہ اگر اس قسم کی غذا کو ضرورت سے زیادہ کھایا جاوے۔ تو بھی خرابیاں پیدا ہوتی ہیں۔ اس قسم کی غذا کے زیادہ کھانیسے جسم کے مختلف حصوں میں اجتماع خون خاصہ جگر میں۔ سلتون

ایل بوجی ٹس

کم کھانا

زیادہ کھانا

مزاجی - وحشی پن - گتھیا اور اسکے متعلقہ امراض - بخار - پچیس اور ایل ہیومی ضروری آئناہی  
 بیمار بیان پیدا ہوتی ہیں - ایل ہیومی نے لٹس چیزیں - دودھ - پنیر - لٹی - گوشت -  
 انڈے - دال - خاصکر ارد اور چوڑکی دال میں زیادہ پائی جاتی ہیں - معلوم ہے کہ  
 ایل ہیومن کے علاوہ ان غذاؤں میں کئی دیگر قسم کی چیزیں بھی ہوتی ہیں - لیکن ایل ہیومن  
 اور ان کی نسبت زیادہ ہوتا ہے - اور ان کل میں سے سوا دوہ کے (وہ بھی پچیس میں)  
 کوئی چیز ایسی نہیں - جو وہ اکیلی انسان کی نسبت کیلئے کثفا کر سکے -

فیٹس - چونکہ ان میں نائٹروجن نہیں ہوتا - اسی باعث انکو کاربوئے شتی اس - یا -  
 من نائٹروجنس - اغذیہ بھی کہتے ہیں - جیسا کہ اندر ہر کچے جلائیے گرمی پیدا ہوتی ہے -  
 اس طرح سے چکنائی کے خوردوں کے بدن انسان کے اندر ایک طریق پر جلنے سے حرارت پیدا ہوتی  
 ہے - اور اسی طرح سے بدن کی حرارت قائم رہتی ہے - چکنائی ٹائٹم میں مدد دیتی ہے -  
 جسم کے جوڑ توڑ کیلئے ضروری ہے - ایک جوان آدمی کیلئے جو اوسط درجہ کا کام کرتا ہے - ڈیڑھ  
 چھٹانک پورہ چکنائی کی ضرورت ہو - اور سخت محنتی و زرت کر نیوالے آدمی کو اڑھائی چھٹانک  
 چکنائی کہانی چاہئے - اگر ضرورت سوز یا وہ چکنائی کہانی جاوے - تو ضرورت کے موافق  
 انسان کے بدن میں جذب ہو جاتی ہے - اور باقی فضلہ نیکر براز کے راستہ جسم نکل جاتی ہے  
 اگر ضرورت سے زیادہ انسان کو چکنائی ملتی رہے - تو کچھ جذب ہو کر بطور گدام کے مختلف حصوں  
 میں جمع ہوتی رہتی ہے - اور انسان موٹا ہو جاتا ہے - اور آخر کار رنے میں ان فل ٹریشن -

کی بیماری میں مبتلا ہو جاتا ہے آپہ نہ خیال کریں - کہ صرف گہی وغیرہ کی قسم کے کیا سے  
 جسم کی ضروریات پوری ہوتی ہیں - بلکہ چکنائی انسان کے غلظہ کے دیگر حصوں میں ہی  
 پائی جاتی ہے - مثلاً گوشت - مچھلی - انڈے - دودھ - لسی - مکی - گیہون - دال -

ضرورت

مردہ چکنائی

نے ان غلظت

سرسون کا ساگ - وغیرہ قسم کی چیزوں میں بھی کچنا سی پائی جاتی ہے۔ اور جگہ جگہ وغیرہ دستیاب نہیں ہو سکتا۔ لکھے بدن میں متذکرہ بالا چیزوں کی کچنا سی کام دیتی ہے۔ خشک روٹی کے زیادہ کھانا کباب بھی ایک عام باعث ہے۔ بہہ بات تو دہقانوں تک مشہور ہے کہ روٹی کے ساتھ بھٹور ساگ بھی یا لسی ہو۔ تو روٹی کم کھائی جاوے گی۔ یا اگر سردی کے موسم سے پہلے گھوڑے وغیرہ جانور کو تیل یا گھی دیا جاوے۔ تو وہ گھوڑا گھاس وغیرہ کم کھاوے گا۔ اور دیگر گھوڑوں کی نسبت مضبوط رہے گا۔ اس قسم کی غذا گھی مکھن جڑی ماربل سرسوں جنجلی وغیرہ کے تیل سے انسان کو دستیاب ہوتی ہے۔

کاروبار  
سیرتی

غذا کی تیسری قسم کاربوہائیڈریٹس کہتے ہیں۔ جسمین نشاستہ، شکر تری، پھل وغیرہ شامل ہیں۔ اس قسم کی غذا کا فعل جسم انسان میں طاقت اور حرارت پیدا کرتا ہے۔ اگر نشاستہ دار غذا زیادہ کھائی جاوے۔ تو اس کا بہت سا حصہ ہضم ہو کر بغیر فضلہ کے ساتھ خارج ہو جاتا ہے۔ لیکن یہ بات عادت پر بھی منحصر ہے۔ کیونکہ کئی انسان تو ان کا ہضم کی غذا پر گزارہ چلتا ہے۔ اگر اور کسی قسم کی غذا نہ کھائی جاوے۔ اور خالی اسپیڑی اکتفا کیا جاوے۔ تو ذیاب طوس بیماری ہو نیکا خطرہ ہے۔ اس قسم کی اغذیہ اڑاروٹ، ساگو، کاربن فلور، آکو، جو، آر دگندم، مکی، شکر تری، پھل اور شہد سے ملتی ہیں۔ سٹیس - جیسے پھلی اور دوسری جماعت کی اغذیہ کے پینر انسان کا صحت کے ساتھ مدت تک زندہ رہنا محال ہے۔ اس طرح سو نمک کے بغیر بھی صحت کا قایم رہنا مشکل ہے۔ غذا کے ساتھ کئی طرحوں سے نمک پہنچتا ہے۔ اول تو اغذیہ کی بناوٹ ہی میں مختلف قسم کے نمک پائے جاتے ہیں۔ خاص کر نباتات میں۔ دوم کھانا نمک غذا کے ساتھ علیحدہ بھی کھایا جاتا ہے۔ سبزی کے نہ کھائے یہ مختلف قسم کے نمکوں کی مقدار

سٹیس



خون سے کم ہو جاتی ہے۔ اور انسان سکرری یعنی گوشت خورہ کی بیماری میں مبتلا ہوتا ہے  
 پہل اور بنریات۔ جہاں تک ممکن ہو تازہ کہانی چاہئے۔ کیونکہ اس قسم کی چیزیں مدت  
 تک رکھنے سے بوسیدہ ہو جاتی ہیں۔ گوارزان ہوگی۔ پہلون کو تازہ نشاف خوش ذائقہ  
 ہونا چاہئے۔ نہ کہ بوسیدہ اور بد ذائقہ ازراں بعلت گران بجلت و سبتر کار یون  
 کو جہاں تک ممکن ہو خوب صاف ستھرا ہو کر کھانا پکانا چاہئے۔ کیونکہ ایسا نہ کرنے سے ایک  
 کہانے وقت کر کر اہٹ معلوم ہوگی۔ دوم انکے نہ وہو نیسے بدن انسان کے اندر کئی قسم  
 کے کرم پڑ جاتے کا اندیشہ ہے موسم گرما و برسات میں کچے پھل اور سبتر کار بیان  
 خاص کر جب کبھی مرض امہال پیش یا ہیضہ کی شکایت ہو بہت احتیاط سے کہانی چاہئے  
 شہر کی نسبت کانو کی سبتر کار بیان طاقت در اور کہانے میں بھی خوش ذائقہ ہوتی ہیں  
 بانی بیاریون میں کہانی کا مک قدرے زیادہ کہانا چاہئے۔ کیونکہ اس طریق سے ایک  
 باضمہ ٹھیک رہتا ہے۔ اور دوم نمک زیادہ کہانی سے پیٹ کے اندر کرم نہیں پڑتے۔  
 پانی ایک ایسی چیز ہے۔ کہ اس کے بغیر زندہ رہنا ہی محال ہے۔ قاقہ کشی میں اگر پانی  
 نہ ملے۔ تو کہانے کے نہ ملنے کی نسبت پانی کی نہ ملنے سے انسان جلد مر جاتا ہے۔ کیونکہ  
 جسم کے مختلف حصوں کی بناوٹ میں  $\frac{1}{3}$  حصہ پانی ہوتا ہے۔ پانی کی مقدار انسان  
 کی عادت۔ موسم کی گرمی خشکی غذا کی خاصیت اور مقدار پر منحصر ہے۔ مثلاً موسم گرما  
 میں پانی زیادہ پیا جاتا ہے۔ اور جب کبھی مصالحہ دار غذا کھائی جاتی ہے۔ تو  
 بھی پیاس زیادہ لگتی ہے۔ (دیکھو بیان پانی صفحہ ۲۵)

وہ اسی کے بغیر بھی بہک چکا نیکے کئی طریق میں۔ اول مختلف ذائقہ دار غذا یہ کہانے  
 اور مختلف مصالجات سے غذا یہ کو لذیذ اور خوشبو دار کرنا۔ غذایں مصالجات و النور

وہ اسی کے بغیر بھی  
 زیادہ لگتی  
 طریق

سے سحرہ اور جگر وغیرہ کی رطوبتیں جو غذا کو ہضم کرتی ہیں۔ زیادہ پیدا ہوتی ہیں۔ اور بھی وجہ ہے۔ کہ بہہ مصالحات غذا کو ہضم کرنے میں مدد دیتے ہیں۔ غذائی کل چیزیں خواہ خام خواہ پختہ نفیس عمدہ اور لذیذ ہونی چاہئیں۔ ان میں کسی قسم کی عفت یا غیر جنس کی ملاوٹ نہ ہو۔

چونکہ عموماً ہمارے ناظرینوں کو روزمرہ کے استعمال کیلئے کئی چیزیں خریدنی پڑتی ہیں اور گرانی کے باعث بازار کی کل چیزوں میں کئی قسم کی آمیزش ہوتی ہے۔ اس واسطے غذا کے متعلقہ بازار کی چیزوں کی عمدگی کی شناخت اور آمیزش کا بیان درج کیا جاتا ہے۔ دودھ کو تمام جانوروں کے دودھ کی بناوٹ میں ایک ہی قسم کی چیزیں پائی جاتی ہیں۔ تاہم ان چیزوں کی مقدار جانور کی قسم عمر۔ خوراک اور بہانیکے وقت پر منحصر ہے۔ بہہ تو آپ کو معلوم ہوگا۔ کہ کئی قسم کی گامی دودھ گاہرادی جین۔ اور انکے دو بچہ کہیں بھی زیادہ ہوتا ہے۔ جو ان عمر کے جانور کا دودھ چون اور بوڑھوں کی نسبت گاہرا ہوتا ہے۔ یہی خوراک مثلاً گاجرو وغیرہ اور نہر خوراک دینے سے دودھ عمدہ ہوتا ہے۔ جو اغدیہ جانور کے بدن کو فربہ کرتی ہیں۔ وہ دودھ کو پتلا کرتی ہیں۔ شام کا دودھ صبح کے دودھ کی نسبت اچھا ہوتا ہے۔ شام کے دودھ میں میٹھا س چکنامی اور دیگر برکتیں کہندہ جزو زیادہ اور پانی صبح کی نسبت کم ہوتا ہے۔ ان جانوروں کے دودھ کے پھیلے حصہ میں جبکہ ایک یا دو دفعہ دودھ دیا جاتا ہے پہلے دہے ہوئے دودھ کی نسبت دوسری دفعہ بن چکنامی زیادہ ہوتی ہے۔ چونکہ گامی اور دیگر جانوروں کے دودھ کی خاصیت اور طاقت دودھ دینے والے جانور کی غذا اور طریقہ رہائش پر منحصر ہے۔ اگر جانور کی غذا عمدہ ہے۔ تو دودھ بھی عمدہ ہوگا۔ اس واسطے مناسب ہے کہ ایسی ہمیں گامی بیڑیکا

دودھ نہ پینا چاہئے۔ جب کو کھا چکے لئے گھوڑوں کی لید اور آبکاری کی لائے دیا جاتی ہے۔ کئی دفعہ ایسا ہوا ہے۔ کہ بکری وغیرہ جانور کے تنگل میں کوئی بوٹی کھا نیسے اس بکری کے دودھ کے ذریعہ اس دودھ پیز والوں پر اس بوٹی کی تاثیر پہنچ گئی اور وہ بھی بے سخت بیمار ہو گئے۔ تو سوچو کہ مقام ہے کہ کیا اس لید اور لائن کی تاثیر دودھ پینے والوں پر نہ ہوتی ہو گی کیونکہ میں ضرور ہوتی ہے اس واسطے مناسب ہے۔ کہ جہاں تک ممکن ہو۔ اس بدرم کو جلد مند کر دینا چاہئے۔ بہنیں کا دودھ گاٹی کو دودھ کی نسبت بہاری اور ثقیل ہوتا ہے۔ لیکن بہنیں کے دودھ میں گائے کے دودھ کی نسبت چکنائی بھی زیادہ ہوتی ہے۔ بکری کا دودھ پتلا ہوتا ہے۔ بہتری کا دودھ بکری کے دودھ کی نسبت بہاری اور گاڑا ہوتا ہے۔ گدہ ہی کا دودھ دیگر جانور دن کی نسبت عورت کے دودھ کو اتنے زیادہ مشابہت رکھتا ہے۔ اور انکی نسبت بہ پتلا اور سیٹھا بھی ہوتا ہے۔ گھوڑا کا دودھ بناوٹ میں گدہ ہی کے دودھ سے ملتا ہے اور اچل مرض سل کے علاج میں اسکو بہت استعمال کیا جاتا ہے۔ دودھ میں عموماً پانی کی آمیزش کی جاتی ہے۔ دودھ کی عمدگی کھن اور ملائی پر منحصر ہے۔ جہاں کہیں اور ملائی زیادہ دودھ ہی عمدہ ہوتا ہے۔ دودھ کا استخوان اکثر لکٹو میٹر آلہ سے کیا جاتا ہے۔ دودھ کا وزن مخصوص ۱۰۲۰-۱۰۳۰-۱۰۲۵ اور اوسط ۱۰۲۵ درجہ ہوتا ہے۔ اگر دودھ میں سے کھن نکالا جاوے تو دودھ گاڑا ہو چاویگا۔ اور پھر اسی مقدار میں اس میں پانی ملایا جاوے۔ تو لکٹو میٹر کے بموجب دودھ وزن میں پورا ہوگا۔ اس واسطے لکٹو میٹر پر پورا پورا اعتبار کرنا چاہئے دودھ پینے والا جو زبان سے دودھ کی آمیزش پہچان سکتا ہے۔ وہ کوئی آلہ نہیں پہچان سکتا۔ اس واسطے بہتر ہے کہ جہاں تک ہو سکے۔ دودھ کو اپنے یا اپنے نوکر کے سامنے دیا

لید اور آبکاری  
پہلے  
گاٹی وغیرہ کو  
گھوڑوں کی  
لید نہ دو۔

گاٹی بہتر دودھ  
کے دودھ میں  
فرق۔

لیکٹو میٹر

پارا روں میں اکثر بینس کے دودھ میں پانی ملا کر گائے کے دودھ کے نام سے فروخت کرتے ہیں۔ اور یہ بات ہو بھی سکتی ہے۔ کیونکہ گائے کا دودھ تھلا اور بینس کا گائے ہوتا ہے۔ اس طرح گائے کے دودھ میں بکری کا دودھ ملا دیتے ہیں۔ اس بات کا بھی پہچانا صرف ذالیقہ پر منحصر ہے۔ بعض آدمیوں کی طبیعت کو بکری کے دودھ سے ایسی نفرت ہوتی ہے۔ اور انکو اس میں سے ایسی بو آتی ہے۔ کہ اگر من بہر گائے کے دودھ میں آدھ سپر بکر پکا دو دھلا یا جاوے۔ تو ایسے انسان فوراً تباوینگے۔ کہ اس میں بکری کے دودھ کی آمیزش ہے۔ حالانکہ کوئی آگہ اس قسم کی آمیزش کو شناخت نہیں کر سکتا۔ اگر البتہ اودوہ کسی بوتل میں ڈال دین اور بوتل پر کاگ زور سے دیا جاوے۔ اور نیکر کرنے سے پہلے قدری اس میں میٹھا ڈال جاوے۔ تو یہ دودھ بیٹے تک خراب نہوگا۔

دودھ کو دھونے کا طریقہ

دہی

دہی۔ عمدہ دہی میٹھا سفید بے بو اور خوش ذالیقہ ہوتا ہے۔ موسم گرما و برسات میں دہی مدت تک رکھنے کے باعث عفونت پذیر ہو جاتا ہے۔ کھانیکے حق میں ترش یا عفونت پذیر یا گندلا دہی مضر ہے۔ کیونکہ اس سے۔ ہتی۔ دست۔ قے۔ اور پچیش ہو سکتی ہے۔ گرانی کے ایام میں دہی کو اندر سپیدہ وغیرہ بھی ڈال دیتے ہیں۔ تاکہ دہی ہماری اور سخت ہو جاوے۔ اسکی شناخت تنکے پھر آوڈین سے ہو سکتی ہے۔

پنیر

پنیر۔ اس نمک میں پنیر دہی بنایا جاتا ہے۔ اول دودھ جمایا جاتا ہے۔ بعد میں اس دہی کو کسی ٹوکری یا چکومین کڑا رکھ کر ڈالتے ہیں۔ اور ٹوکری کو اونچی جگہ پر رکھ دیتے ہیں۔ پانی اس دہی کا ٹپک کر جاتا ہے۔ اور باقی ماندہ چیز جو ٹوکری میں رہ جاتی ہے۔ اسکو پنیر کہتے ہیں۔ چونکہ مدت تک رکھنے سے خاص کر موسم گرما میں پنیر پسیدہ ہو جاتا ہے۔ اس واسطے بعض اوقات یہ مضر صحت ہوتا ہے۔ اور اسکے کھانے سے پچیش ہوتا ہے۔



جاری ہو جاتے ہیں۔ پیرمین اکثر نشاستہ بھی ملا دیا کرتے ہیں۔ تاکہ وزن میں بہاری  
اور قدرے سخت ہو جاوے۔ اگر پیرمین نشاستہ کی آمیزش ہے۔ تو مکبرہ پیرپر  
ٹشکر ایوڈین کے ٹیک یا دو قطرے ڈالنے سے پیر کی رنگت اول زردی میں  
اور بعد میں نیل گون ہو جاوے گی۔ اگر نشاستہ نہیں تو زردی میں رسیگی۔

بالائی میں لچبوں کے آمیزش کرنے کا طریق۔ کر اسی کے اندر جوت  
دو گرم ہوتا ہے۔ تو بالائی پیچھے والے علوانی اس دو میں

بالی

میدہ کی لچی بنا کر ڈال دیتے ہیں۔ دودھ کی حرارت سے وہ لچی ہو لکیر تیرے  
لگتی ہے۔ اور دودھ کے گرم ہونے لچی کے پیچھے اوپر چکنا چم جاتی ہے۔ اس واسطے  
بالائی بہاری اور موتی ہو جاتی ہے۔ اس قسم کی بالائی گہریو بالائی کی طرح نرم اور  
سجکدار اور خوش ذائقہ نہ ہوگی۔ بلکہ سخت اور کھانے پر میدہ کا ذائقہ ہوگا۔ پیر کی طرح  
ٹشکر ایوڈین کے ذریعہ بالائی میں ہی نشاستہ کی شناخت ہو سکتی ہے۔

گوشت۔ بکرون کی صحت عمدہ ہونی چاہئے۔ نہ بکری بہت بوڑھے اور نہ بہت کم  
ہوں۔ انکو کسی قسم کی ظاہر بیماری نہ ہونی چاہئے۔ کم عمر بکرے کے گوشت میں  
پانی زیادہ۔ بوڑھے بکرون کا گوشت سخت ہوتا ہے۔ اور اس میں چربی زیادہ ہوتی ہے۔  
تندرست بکرے کی آنکھیں چمکیلی تھننے تر۔ حرکات تنفس اور نبض درست۔ اسکو ہمال  
وغیرہ کی بیماری نہ ہو۔ اور اسکے ناک سے کسی قسم کی رطوبت بھی جاری نہ ہو۔ گوشت  
کا بکرے کی ذبح کر کے سات آہٹیا بارہ گنٹہ بعد ملا خط کرنا چاہئے۔ گوشت کی رنگت زرد  
پھینکی یا سیاہ نہ ہونی چاہئے۔ گوشت کو کاٹو ہر اسکی اندر وہی رنگت باہر کی رنگت جیسی  
ہونی چاہئے۔ اس میں سے کسی قسم کی بو نہ آنی چاہئے۔ چھوٹی عمر کے بکرے کا گوشت پیازی

گوشت

تندرست بکرے  
کی علامات



اور بڑی عمر کا سرخی بایل پس سیاہی ہوتا ہے۔ عمدہ طور سے ہاتھ لگانے پر اس میں رطوبت بھی معلوم ہوتی ہے۔ اور بوسیدہ گوشت رنگت میں زردی بایل بدبو دار ہوتا ہے۔ بریان گوشت حتی المقدور نہ کھانا چاہئے۔ کیونکہ اکثر کئی قسم کے کرم گوشت کو بہت سے نہیں مرتے۔ اور بریان گوشت کے کھانے سے وہی کرم انسان کے پیٹ کے اندر پھر پیدا ہو جاتے ہیں۔ اگر بھڑی بکری کے جگر میں شفاف سی چمکیلی رطوبت کی تہیں پائی جاویں۔ تو اس کے گوشت کو ردی کر دینا چاہئے۔ اگر بکری وغیرہ جاؤں کے پھیرے خراب ہوں۔ تو اس کے گوشت کو بھی نہ کھانا چاہئے۔ بکرہ فنج کرنے کے بعد جگر اور پھیپھڑوں کا ملاحظہ کرنا بھی ضروری ہے اگر ان میں کسی قسم کی خرابیاں ہوں تو اس بکری کے گوشت کو فوراً ردی کر دینا چاہئے اور بکرا گوشت سخت۔ بہت سرخی بایل سیاہی۔ ریشے خوب نمایان۔ مضبوط۔ بے۔ جوڑ کی ہڈی سرخی بایل۔ ہڈی کا اندرونی رخ نرم اور سفید ہوتا ہے لیکن پہاڑی بکری کا رخ خواہ وہ بوڑھا ہی ہے ہمیشہ سرخ ہوتا ہے۔ جو ان بکری کے گوشت کی شناخت۔ گوشت سرخ چہلی زیادہ۔ رنگت سرخی بایل بہ پیاز سی۔ ریشے چھوٹے اور نرم۔ ہڈی کا رخ سرخ ہوتا ہے۔ بکری کے گوشت کی شناخت۔ گوشت بایل پس سیاہی اور بکری کے جوڑ کے مقام کی ہڈی سفیدی بایل ہوگی۔

بکری اور بکری کے  
گوشت کا شفاف

انڈے بھی ایک عمدہ اور نفیس غذا ہے۔ شناخت عمدہ انڈے کی یہ ہے کہ عمدہ انڈا شفاف اور بہاری ہوتا ہے۔ اور ہلائیے کھوٹا نہیں۔ ۱۰ حصہ پانی میں ۱۰ حصہ نمک ڈالکر اور اس پانی میں انڈا ڈال دو۔ اگر ڈوب جاوے۔ تو عمدہ ہو۔ اوسط درجہ کا انڈا اس قسم کے پانی میں پتر تار ہوتا ہے۔ اور بالکل خراب انڈا خالی

باقی میں بھی تیرتا رہتا ہے۔ اگر انڈون کو مدت تک رکھنا منظور ہے۔ تو اسکے پیر مٹی  
چپکے پر عاب گوند۔ یا کسی قسم کی چکنائی یا سوم کو ٹیٹی تیل میں گرم کر کے لگا دیں۔  
اگر انکو کہیں دو پہنچنا منظور ہو۔ تو چیل کے بورے میں قدرے فاصلہ پر تہہ بند کر دیں  
اور اسکے تنگ سر کو نیچو کی طرف رکھیں۔ انڈا اگر تازہ ہو۔ تو نہایت عمدہ غذا ہو۔ لیکن معلوم رہے  
کہ انڈا بیک پوڑا بنا کر۔ یا حلوا بنا کر یا اسکو خوب ابالکر سخت کر کے کھانا اچھا نہیں کیونکہ  
یہ ثقیل ہو جاتا ہو۔ اگر تازہ انڈا کھانا منظور ہو۔ تو اول مناسب کہ تازہ انڈہ کو چینی  
وغیرہ کے پیالہ میں ڈالکر چمچ سے خوب پھینٹیں۔ تاکہ اسکے اجڑا یعنی زردی اور سفیدی  
ایک جان ہو جاوے۔ اور پھر اس میں قدرے دودھ اور میٹھا ڈالکر کھا دیں۔ تو نہایت  
عمدہ خوش ذائقہ لذیذ غذا بن جائیگی۔ اگر نمک کے ساتھ کھانا منظور ہے۔ تو انڈے کو  
کھولتے ہوئے باقی میں ڈالکر ایک سو سو تک شمار کریں۔ گویا دو منٹ تک انڈے کو  
کھولتے ہوئے پانی میں رکھنا چاہئے۔ دو منٹ کو بعد فوراً پانی سے نکال کر رکابی پر  
سر دھونیکے لئے رکھ دیں سر دھوئے ہر چہ لگا اوتارنے کے بعد چپکے کے اندرونی جزو  
دودھ کی بالائی کی طرح سخت نکلیں گے۔ اب اس میں نمک مصالح ڈالکر کھانا جائے۔ اگر  
انڈے کو اس سے زیادہ سخت کیا جاویگا۔ تو بہت ثقیل ہو جاویگا۔

چاول۔ چاولوں میں نشاستہ دار چیزیں زیادہ چکنائی تاثر دیتی ہیں چیزیں اور نمک کم  
پہی وجہ سے کہ چاولوں کے ساتھ شوربا وال لگی اور نمک زیادہ کھانا چاہئے رنج  
چاول کے کہانیسے ہمیشہ بد نفسی اور اسہال جاری ہو جاتے ہیں۔ چاولوں کو کم سو  
کم چہ ماہ رکھ کر کھانا دیا ہے۔ نئے چاول نہ اچھی طرح ایتے ہیں۔ اور اچھی طرح اوبٹو  
سے آپس میں مل جاتی ہیں۔ چاولوں کے دانے گرم خوردہ نہ ہونے چاہئیں۔ چاولوں کی

بہتر طریق

کھانا طریق

چاول

پیچ نکالنے سے چاول کمزور ہو جاتے ہیں اس واسطے چچ نکال کر چاول کھانا اچھا نہیں۔  
 گندم ہمد تن کے بہت سے باشندوں کا گذارہ غالباً اسی پر ہے۔ اس میں پانی بند رہ  
 فیصدی اور چکنائی بہت کم ہوتی ہے۔ عمدہ گندم کے واسطے رنگت میں سفید یا لہلہ سرخی  
 اور جباؤ پر سخت معلوم ہوتے ہیں جس گندم کے دانہ چبانے پر نرم معلوم ہوں۔ تو سمجھ لو کہ  
 گندم عمدہ نہیں ہے۔ گندم کو پیسے پر دو قسم کی چیزیں لکھنی ہیں۔ بیرونی چمکے کو چکر اور  
 اندرونی سفید جس کو ارد گندم کہتے ہیں۔ چونکہ گرائی کے باعث فصل ارد گندم کا ملنا قدر سو  
 دشتوار ہے اور بقال عموماً اس میں کٹی قسم کی آمیزش کو دیکھتے ہیں۔ اس واسطے عمدہ ارد کی  
 شناخت اور ان آمیزشوں کا بیان ذیل میں درج کیا جاتا ہے۔ عمدہ ارد رنگت میں سفید  
 ذائقہ میں میٹھا اور دانتوں کے نیچے لٹنے سے اس میں کرکڑاٹ نہیں ہوتی۔ گوندہ  
 سے لیسہ ارد سخت ہو جاتا ہے۔ بہت پرانا آٹا رنگت میں زردی یا لہلہ اور ذائقہ میں  
 ترش ہو جاتا ہے۔ عمدہ آٹے میں دس سے بارہ فیصدی گلوٹین ہوتی ہیں۔ اور جس کو  
 میں گلوٹین آٹھ فیصدی سو کم ہو۔ تو وہ روٹی کے لائق نہیں ہوتا۔ آٹے میں اگر مٹی  
 ریت چونا وغیرہ ملا دیے ہیں۔ جو کہ آٹے میں کسی قسم کا تیزاب خاص کر نمک کا تیزاب  
 ملائیے شناخت ہو سکتا ہے تیزاب ملائے ہر اگر ارد و جوش کہا ہو۔ تو سمجھنا چاہئے کہ سبز  
 چرنے۔ مٹی وغیرہ کی آمیزش ہے۔ لیکن بعض چیزیں ایسی ہیں۔ کہ وہ جوش نہیں کھاتے  
 اسلئے سبب عمدہ شناخت یہ ہے۔ کہ گلاس میں غوراً کھورا فارم ڈال کر اس میں چمکی  
 آٹیکی ڈال دیں۔ اور اس گلاس کو ذرا ہلادیں۔ اگر خالص آٹا ہے۔ تو وہ کھورا فارم پر  
 تیرتا رہیگا۔ اگر اس میں کسی قسم کی آمیزش ہے۔ تو تیر نہیں ہو جاویگا۔ عمدہ آٹا رنگت  
 میں سفید ہوتا ہے۔ اگر آٹا رنگت میں زردی یا لہلہ ہو۔ تو خیال کرنا چاہئے کہ بوسیدگی شروع

گندم

عمدہ ارد کی  
پہچان۔

رنگت

ہوئی ہے۔ عمدہ آٹا مین من کے چھڑ آدہ سیر سے سیر تک بولا نکلتا ہے۔ آٹے کو مانتہ لگانے پر اسکو بالکل سفوف ہونا چاہیو۔ اسپن کسی قسم کے ڈھیلے نہ ہوں۔ اگر کوئی جھوٹا موٹا ہو بھی تو اسکو قدرے چھونے پر ٹوٹ جانا چاہئے۔ اگر وہ ڈھیلہ سخت ہو تو سمجھ لو کہ وہ آٹا خراب ہو۔ گو نہ ہو پر ایسا آٹا ترش ہوگا۔ اور اسکی روٹیاں بھی ترش ہوں گی۔ عمدہ آٹے کی مٹھی بھر کر دبائیے اور اس مٹھی پر آشکو دلیوار پر ماریں کچھ آٹا دلیوار پر جم جاتا ہے۔ آٹے کو گوندہ بنے پر اسپن لیس ہونی چاہئے۔ حتیٰ کہ بغیر تکلیف کے اسکی روٹیاں بن سکیں۔ چکنے پر ترش نہ ہونا چاہیو۔ سو گنے کسی قسم کی خوبنڈو آنی چاہیو۔ دانستن کے نیچے دبانے سے اسپن کر کر اسٹ نہونی چاہئے۔ اسواسطے مناسب کہ آٹا خریدتے وقت اسکی رنگت خوشبودار ایٹھ کر کر اہٹ کا خیال رکھیں۔ قحط سالی میں بیو پارمی لوگ آڈو مین آرو جو ملا دیو مین جکے باعث آٹے کی رنگت خوب سفید نظر آتی ہے۔ لیکن روٹی پکانے پر روٹی کی رنگت سیاہی مائل ہوگی۔ کسی آدمی چرکھا آٹا ملا دیتے ہیں جس سے آٹے کی ظاہری رنگت سفید اور روٹی پکانے پر بھی روٹکی رنگت سفید رہتی ہے۔ لیکن آٹے میں لیس مقدار نہیں ہوتی۔ اور روٹی بہرہری ہوتی ہے۔ روٹی بہت خشک ہوگی اور تھوڑی دیر تک رہنے کے بعد اسکی رنگت ہوسلی یاٹل بہ سیاہی ہو جاوگی۔ اور روٹی مین مکی کے گول سفید رنگت کے ریزے نظر آویں گے۔

نخود۔ رنگت مین ہر سے سخت یاٹل بسرخی ہونے چاہئیں۔ انکا پوست خوب سپان ہو۔ انکے بدن مین کسی قسم کے سوراخ نہوں۔ پورا فوجون مین سے ایک قسم کی بو آئے مگرتی ہر انکی رنگت سیاہی مائل ہو جاتی ہے۔ چھلکا دانہ سے باسانی لگ ہو جاتا ہے۔ اگر بہت ہی پورا نہ ہو گئے ہوں۔ اور نم ہو نہ گئی ہو۔ تو سیاہ چھلکے پر سفیدی ہی معلوم ہوتی ہے

خریدنے  
دھیٹا

کدو کی  
انہر

آدو کی کائیٹر

نخود

سورخ و ارچہ بالکل ناقص ہوتے ہیں۔ کیونکہ ایک قسم کا کیڑا بھی اصل جزو کو چسپاں لٹون اور  
 حیوانوت کی پرورش منحصر ہے خراب کرتا ہے۔ دال گر اور دانہ فروش دال اور دانہ بین  
 پانی کی نم دیتے ہیں۔ جس سے دانہ بخود وزن میں بہاری ہو جاتا ہے۔ اور خریدار سستا  
 ملنے کے لالچ سے گران قیمت خشک دانہ کی نسبت اس ارزان دانہ کو پسند کرتا ہے دیکھو  
 میں بھی مندار دانہ خشک دانہ کی نسبت عمدہ نظر آتا ہے۔ لیکن درحقیقت خریدار کو  
 نمی کو باعث اس میں نقصان پڑتا ہے۔ خشک دانہ کو مٹھہ میں لینے سے بخود کا آٹا مٹھہ  
 پر لگ جاتا ہے۔ لیکن مندار دانہ میں سے مٹھون کو نم پہنچتی ہے۔ اور آٹا وغیرہ مٹھون سے  
 نہیں لگ سکتا۔ اور اس کو دھو چھیلے اور تر معلوم ہوتے ہیں۔ اگر نرم زیادہ ہوگی ملو دانہ و انٹون کو  
 نیچے دبائیے نرم معلوم ہوگا۔ اگر نرم بالکل نہیں تو سخت معلوم ہوگا۔ دال مدت تک کہنو  
 سے سخت ہو جاتی ہے اور اسکے پکانے میں اس وجہ سے دقت ہوتی ہے۔ ماش کی دال  
 اور دالوں کی نسبت زیادہ مقوی ہوتی ہے۔ مومک کی دال کمزور اور زود ہضم ہوتی ہے  
 چنے کی دال ثقیل لیکن تقوی ہوتی ہے۔ اور کساری کی دال مدت تک کہانیے فالج ہو جاتا ہے۔  
 گہی۔ گائے یا بھینس کے مکھن سے عمدہ گہی ملتا ہے۔ اس میں بھی گرانی کو باعث  
 کئی قسم کی آمیزش کرنے لگ گئے ہیں۔ گہی کو شیشہ کی ٹکلی میں ڈال کر گرم کر نیسے گہی اور چکنی  
 اوپر چلی آئیگی۔ اور چہا وغیرہ نہ نشین ہو جاوے گی۔ اگر گہی کو مدت تک رکھنا منظور ہے  
 تو اسے خوب گرم کر کے اوپر سے مین چھانڈ کر تاکہ چہا چہ وغیرہ نکل جاوے۔ ایک پتر  
 میں ڈال کر اسکے اندر آٹھ دس فیصدی نمک ملا کر بند کر دیں۔ عمدہ گہی ذائقہ میں میٹھا ہوتا ہے  
 زبان کو سرد معلوم ہوتا ہے۔ رنگت میں زعفرانی اور سونگے پر خضرتی جیو خوشبودار  
 ہے۔ عمدہ گہی خواہ کیسی سردی کیوں نہ ہو۔ چکے کی طرح سخت ہو کر نہ جیگا۔

دال گردن  
 اور دانہ فروش  
 چالاک

دال

دوغ نہرو

عمدہ گہی کی  
 شناخت



اگر گھی ذائقہ میں پھیکا ہو۔ تو اسکو ایک دو سال کا پڑانا سمجھنا چاہئے۔ بہت پڑا گھی ذائقہ میں کڑوا ہوتا ہے۔ سبز گھاس کہا نیوالی گائے کا گھی رنگت میں زعفرانی۔ بھسوں کا گھی رنگت میں سفید ہوتا ہے۔ بیڑیکا گھی بھی رنگت میں سفید ہوتا ہے۔ لیکن گائی اور بھینس کے گھی کی رنگت بیڑیکے گھی کو پگلائیکے لہو حرارت زیادہ چاہئے۔ بیڑیکا گھی سرد ہوتے پر خوب جم جاتا ہے اور کاشتے پر چربی کی طرح کٹتا ہے۔ گھی کو انگلیوں کے پوٹوں کے درمیان ملکر سونگنے سے اگر اور قسم کی بو آوے تو سمجھ لو۔ کہ گھی عمدہ نہیں زمین کی قسم کی آمیزش ہے۔ گھی کو بہت گرم کر کے برتن میں گرم گرم ڈال دیا جاوے۔ اور بعد ازاں برتن کے منہ کو بند کر دیا جاوے۔ تاکہ اسکی حرارت باہر نہ نکل سکے۔ تو وہ گھی دانہ دار ہو جاوے گا۔ اگر گھی میں خالی سسی زیادہ مقدار میں ہو۔ اور گھی کے پڑانا ہو چکے باعث وہ غصت پذیر ہو جاوے۔ تو یہی گھی کڑوا اور سونگنے پر بد بو دے گا۔ گھی کی۔ آمیزشیں (۱) گھی میں اکثر بھینس کا دودھ ملا دیتے ہیں گھی کو گرم کر کے مٹی کے برتن میں ڈالتے ہیں۔ اور جو وقت وہ سرد ہوئے لگتا ہے اس میں بھینس کا دودھ بمقدار ۱۰ یا ۱۲ حصہ ملا کر لکڑی خوب ملاتے ہیں گھی اور دودھ ایک جان ہو جاتے ہیں (۲) کیمہ کے بیج نامی پھولیان کا تیل اکثر گھی میں ملا دیتے ہیں۔ اس قسم کے تیل ملائیے گھی کی خوشبو میں فرق نہیں آتا۔ لیکن گھی کا ذائقہ قدری کڑوا ہو جاتا ہے۔ اور گھی زبان پر لگانیسو زبان کو چھتا ہے اور متح معلوم ہوتا ہے۔ لگنے پر اسکی تلخی حلق میں بھی معلوم ہوتی ہے اور اس قسم کی آمیزش والا گھی زبان پر لگانیسو تھوڑی دیر بعد زبان خشک سی معلوم ہوگی۔ (۳) گریکا تیل اور اخروٹ کا تیل ملائے سے گھی سے ان تیلوں کی خوشبو آوے گی۔

آلو۔ سخت جات میں اوسط درجہ کے ہونے چاہئیں۔ کاشت پر اکی اندر دلی سطح

رکھو کا طریق

پر کوئی داغ نہ ہونا چاہئے۔ ابلنے کے بعد آلوؤں کو منار اور لسیلانا ہونا چاہئے جیسا  
کے اکثر آلو پانی کے افراط سے ہو جاتے ہیں۔ آلوؤں کو ہمیشہ اوبال کر چیلنا چاہئے۔ اگر آلوؤں  
کو مدت تک رکھنا منظور ہے تو خشک ریت میں ایسا رکھیں کہ ایک آلو دوسرے  
سے الگ رہے۔ اور گاہ بگاہ انکو ہلاتے رہیں۔ اگر کوئی آلو ذرا بوسیدہ ہونے لگے۔ تو اسکو  
نکال کر فوراً پھینک دینا چاہئے۔

قد سیاہ

شکر تری میں ہی کئی قسم کی آمیزشیں کی جاتی ہیں۔ اول قد سیاہ اس میں اکثر مٹی  
اور ریت ملا دی جاتی ہیں۔ تاکہ بہ وزن میں بہاری ہو جاوے۔ تھوڑے ٹکڑے قد سیاہ  
کو دانٹون کے نیچے دبا نیسے اگر اس میں ریت مٹی وغیرہ ہوگی۔ تو دانٹون کو کرکراہٹ  
معلوم ہوگی۔ یا قد سیاہ کو پانی میں حل کر نیسے اس قسم کی چیزیں برتن میں تر نشین  
ہو جاوے گی۔ شکر میں اکثر چونا ملا دیتے ہیں۔ تاکہ شکر سفید اور بہاری ہو جاوے۔  
اس طرح اسکو بھی دانٹون کے نیچے پیسنے سے کرکراہٹ معلوم ہوگی۔ یا برتن میں ہلکے  
سے چونا مٹی وغیرہ تر نشین ہو جاوے گا چھپتی۔ چینی میں اکثر میدہ سو جی اور جی بھی  
ریت بھی ملا دیتے ہیں۔ ایک عمدہ شیشہ کے گلاس میں چینی کو پانی میں حل کر نیسے اسکی  
کل غلاطیتیں تر نشین ہو جاوے گی کیونکہ خاص چینی کو پانی میں بالکل حل ہو جانا چاہئے۔

شکر

چینی

کھانیا ناک

کھانیا ناک۔ اگر آدمیوں کے استعمال کے لئے لینا ہو تو خیال رکھیں کہ رگد رنہو کیونکہ رک والا حصہ یا نہیں  
حل نہیں ہوتا اور ایسا ناک میں نہ لگے کر کرکراہٹ پیدا ہو جاتی ہے۔ اگر ناک کے قبیلے میں رگ ہوگی تو رگ کی رگت  
ہو سلی بغیر دلی لگی اور رگ والا حصہ عمدہ ناک کے طرح متغای نہیں ہوگا ایسا ناک اگر مونیو نکو دیا جاوے تو کچھ  
نہیں تقبلہ۔ واضح رہے کہ غذا کی عمدگی کی شناخت میں اکھ ناک اور زبان کا تجربہ جیسا نامزد  
نہیں ہے۔ اور کوئی شناخت ویسی نہیں۔

**شراب** - اکثر لوگ شراب کو بھی حصّہ غذا سمجھ کر غذا کے طور پر ہتھوڑی مقدار میں کھا نیکیے ساتھ استعمال کرتے ہیں۔ لیکن ہم بات ہمارے خیال کے بموجب غلط ہے۔ شراب غذا نہیں بلکہ دوا ہی کبھی کوئی آدمی ایسا ہی دیکھا ہے۔ جو کوئین۔ گلو۔ سوہاگر وغیرہ ادویات کو غذا کے ساتھ بغیر تجویز حکیم استعمال کرتا ہے۔ نہیں ہرگز نہیں۔ دیکھا ہوگا اس طرح واجب ہو کہ شراب کو کبھی بغیر اجازت حکیم استعمال نہ کرنا چاہئے۔ کیونکہ شراب کا جو نہ نامی الکوحال ایک قسم کا مار کوئی کوارینٹ رہر ہے۔ جو سنکھئی اور افیون کی طرح نہر قاتل ہے۔ جسطرح سنکھئی اور افیون کو حکما دفعیہ لمرض کیلئے وقت مناسب پر وقتاً فوقتاً استعمال کر لیتے ہیں۔ اس طرح الکوحال کو طبیسی بیماری کے دور کرنیکے لئے بطور دوا کے چند روز استعمال کرنیکی ہدایت کرتے ہیں۔ لیکن کسی مذکورہ بالا دونوں کو نہ ہر کوئی بطور استعمال کیلئے بدن انان پر انکو خوفناک نہر کا اثر ظاہر ہو جاتا ہو۔ ویسے ہی شراب کے پیو سے بھی اسکی خوفناک اثر بیان پیدا ہو جاتی ہیں۔ الکوحال کا نہر معدہ جگر دماغ قلب اگر دونوں کو خراب کر دیتا ہو۔ جو بدن کے اعضا میں نہر کا اثر جاکر ایک قسم کی جلن پیدا کرتی ہو۔ معدہ فعل میں خلل ڈالتی ہے۔ آپکو شاید معلوم ہوگا۔ کہ معدہ کا خاص کام غذا کا تحلیل کرنا ہے۔ اگر انسان کی غذا درست سے تحلیل نہ ہوئی۔ تو پھر کسی دیگر عضو کی پرورش درست سے ہوئی کیا آپ ممکن سمجھ سکتے ہیں کیا عمدہ پرورش کو بغیر انسان مدت تک زندہ رہ سکتا ہو۔ ہرگز نہیں شراب معدہ میں خلل ڈالکر کم کرتی ہے۔ معدہ کو غذا کا بہت سا حصّہ عروق کے ذریعہ خدب ہو کر جگر میں جاتا ہے۔ اور جگر غذا کے اس حصّہ کو دوبارہ تحلیل کر کے صفرا پیدا کرتا ہو۔ اور خون بناتا ہو۔ لیکن شراب گرم ہو نیکیے باعث جگر کو اس رجبہ تک بڑھ کافی ہے کہ اسکو نہایت ہی باریک پرزہ ہتھوڑی ہی مدت میں نیت مٹا دے۔ ہرگز خروغ ہوئے ہیں جگر سکر کر بہت جھوٹا ہو جاتا ہے۔ اور کام کے لائق نہیں رہتا۔

شراب

بہر اجازت  
کامل حکیم کے  
اسکو ہرگز استعمال  
نہ کریں۔

شراب پیو  
کے نتائج

اس لئے غدا بخور کی تکمیل نہیں ہو سکتی جسکے باعث شراب خور۔ یرقان۔ و سبل۔ ورم جگر۔  
استقاء وغیرہ مختلف امراض میں مبتلا ہو کر جلد مر جاتا ہے۔ خون کو ذریعہ شراب کا اثر دماغ پر  
ہو چکا ہے۔ جو بدن انسان کا عضو مدیثہ یعنی بادشاہی جسکے زیر حکم انسان انچو تمام دینی اور  
دنیوی کام کرتا ہے۔ شراب کے پینے سے بہت دفعہ ایسا ہوتا ہے۔ کہ شرابی کو دماغ میں اجتماع  
خون کے ہو جائیے شرفی نشہ کی حالت میں ہی مر جاتا ہے۔ شراب کے پینے سے دماغ اتنا کمزور  
ہو جاتا ہے۔ کہ شراب بخور معمولی ذرایع ہی پوری طور پر ادا نہیں کر سکتا۔ اور صحت سوسو گزر۔ رعشہ  
فالج۔ سکتہ۔ ہڈیاں اور جنون وغیرہ کی امراض میں مبتلا ہوتا ہے۔ شرابی جنون وغیرہ  
کے ہونیکے باعث کئی دفعہ خودکشی کر لیتے ہیں۔ جنون کے باعث خون میں سے ایک خاص قسم  
شراب بخور ہی ہے۔ شراب پینے سے دماغ کے کمزور ہو جانیکے باعث شراب بخور کی اولاد ہی  
ذہنی کمزور و نحیف البدن اور پست ہمت ہو جاتی ہے۔ اور کسی بیماری ہم کے مقابلہ کر نیکی  
جرات نہیں رکھتی۔ دوران خون کا خاص عضو قلب ہے۔ شراب پینے سے دل  
دوران خون تیز ہو جاتا ہے۔ جسکے باعث قلب کو اپنی اعتدال سے زیادہ کام کرنا پڑتا ہے۔  
اس باعث قلب کے کئی بار یک دم گکے۔ کیونکہ آواز اور دیگر نازک پرزہ جو اسکے اندر پائے جاتے  
ہیں۔ یا تو تیزی خون سے پھٹ جاتے ہیں۔ یا زیادہ گھسنے کو باعث ایسے نکسے ہو جاتے ہیں  
کہ قلب پوری طور پر دوران خون نہیں چلا سکتا۔ جسکے باعث بدن کے مختلف حصوں میں اجتماع  
خون ہو جاتا ہے۔ اور شراب بخور جلد مر جاتا ہے۔ شراب کا اثر گرد و ون پر ہی ہوتا ہے  
گرد و بدن انسان میں دار و غصہ صفائی اور گرد و بدن کی نالیان بدن کی کئی قسم کی غلاظت  
کے دور کرنے کے لئے بدردہ ہیں۔ جس شہر کا دار و غصہ صفائی سست ہو جاتا ہے۔ اور نالیان  
میں غلاظت بہر جاتی ہے۔ لہذا اسکا نتیجہ کیا ہوتا ہے۔ ہر جگہ تعفن پھیل جاتا ہے۔

اور اسجگہ کے باشندہ دباہی امراض کا شکار ہوتے ہیں۔ پس گردوں اور گردوں کی نالیوں پر  
خرابی آجائے شرابی بھی اس قسم کے بڑے نتائج میں مبتلا ہوتے ہیں۔

جیسا شراب کے پینے سے بدن انسان کے مختلف عضوں کے فعل میں خلل پیدا ہونے سے  
انسان کبھی قسم کی بیماریوں میں گرفتار ہو کر اپنی عزیز جان کو کھو بیٹھتا ہے۔ اس طرح سے  
دیگر نشوں کے استعمال کر نیسے بھی وہی نقصان کم و بیش پیدا ہوتے ہیں۔ حتیٰ کہ تنباکو  
پینا ہی سخت مضر صحت ہے۔ جب کوک دیکھا دیکھی استعمال کرنے لگ گئے ہیں۔ شاید کوئی  
کنبہ خالی نہ ہوگا جس میں تنباکو کا استعمال نہ ہو تاہم خواہ کیسے ہو۔ ناسیجان کے عہد میں تنباکو  
کا رواج حکماء نے تھا اور تنباکو پینے والے کو قانوناً سخت ذلیل کریندہ الی منسلط تھی۔ تنباکو  
پینے کی عادت اکثر بچہ والدین سے سیکھتے ہیں۔ جھوٹی عمر میں والدین ناز و ادراک کا باعث اپنے  
خود و سال بچوں کو کہتے ہیں۔ کہ بیٹا حقہ چلا دو یعنی پیو۔ افسوس کہ کیسی برسی رسم  
ہے۔ گویا خود اپنے بچوں کو منشی چیزوں کا عادی کرتا ہے۔ ہنسنے باغ چہ سال کے بچوں کو  
اتنا تنباکو پتو دیکھا ہے۔ کہ جوان کیا پٹینگے۔ لیکن دریافت پر معلوم ہوا۔ کہ یہ عادت  
ان کے والدین کی ڈالی ہوئی ہے۔ اس وقت کہ ایک بیت یاد آیا ہے۔ اسکو پڑھ کر جو بچہ  
تنباکو کا اثر کیا ہوتا ہے بیت۔ تنباکو نوش را سینہ سیاہ است۔ اگر بار و ندری گواہ۔  
جیسے حقہ کی نرمی تنباکو کے دھوئین کے باعث سیاہ ہو جاتی ہے۔ اس طرح تنباکو پینے  
والے کی ہوا کی نلکی اور پھیپے ہی سیاہ ہو جاتے ہیں۔ اس قسم کی خرابیوں کے علاوہ  
تنباکو باغراط پینے سے صنف دل اور لہر نہ پیدا ہوتا ہے۔ زیادہ تنباکو پینے والے  
میان کی سے ہاتھ دھو بیٹھتے ہیں۔ معلوم رہے کہ تنباکو چبانے اور نسوار لینا تنباکو پینے سے  
زیادہ مضر ہے۔

تنباکو پینا ہی  
مضر ہے

بچہ کو یہ عادت  
نہ سکھاؤ۔



استعمال کافی

**کافی**۔ اسکے استعمال سے اعصاب قلب گردن اور جلد کو طاقت پہنچتی ہے۔ اور پسینہ آتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ گرم ملکوں کی گرم موسم میں اسکا زیادہ استعمال کیا جاتا ہے۔ اور حکما کو بموجب موسمی چار یوں کے روک ٹوک میں ہی بہہ مدد دیتی ہے۔ اس واسطے بڑی فجر صبح سے پہلے کافی کے خاندہ کو پیتے ہیں۔ **کافی تیار کرنے کا طریق**۔ کافی کے کچرے ج اول تیل کہیں گھی سے جیسا چاہئے۔ اور پہر نکو کر اسی میں خوب ہونٹنا چاہئے۔ جو وقت بہ خوب بہن جاوے گی اس وقت ایک جومہ کے فین کی خوشبو اڑنے لگی گی۔ اس وقت اسکو گڑھی سے نکال کر فوراً ٹاون دستہ سو یا چکی میں خوب باریک کرین بعد ازاں ابلتے ہوئے پانی کو کسی صاف برتن میں ڈال کر اس میں کافی کا سفوف ڈالین خبردار اسکو ابالنا نہ چاہو۔ ٹھوڑی دیر کے بعد پانی کے سرد ہونے پر کافی کا سفوف تھنٹین ہوگا۔ اور کافی کا خاندہ پیسے کے لائق ہوگا۔ اڑھائی پاؤنچہ پانی میں پون چھٹانک کافی کا سفوف ڈالنا چاہئے۔

چاء

**چاء**۔ اسکے فوائد بھی کافی جیسے ہوتے ہیں۔ چاء دو قسم کی ہوتی ہے سبز اور سیاہ۔ سیاہ کی نسبت سبز عمدہ ہوتی ہے لیکن استعمال میں کم آتی ہے کیونکہ اول بہر گران قیمت ہوتی ہے۔ دوم کم دستیاب ہوتی ہے۔ سو کم خالص ہونے کی حالت میں سیاہ کی نسبت تیز ہوتی ہے اس میں کئی قسم کی آمیزشیں کر دیتے ہیں۔ اکثر فی زمانہ چائے کو بناوٹی طور پر سبز رنگ دیتے ہیں۔ کالی چائے میں قسم کی ہوتی ہے۔ چاء کے پودے جو ہفت چار یا پنج سال کے ہو جاتے ہیں۔ تو اسکے شاخو تے جن میں اکثر تین تین پتیاں ہوتی ہیں۔ تو ذکر اس کے کرتے ہیں۔ سب سے اوپر والی پتی **پیکو** نامی چاء دیتی ہے۔ اسے نیچے والی دو پتلیوں کو اکٹھا کر کے **چنک** چاہتے ہیں۔ اور اس سے نیچے والے جو پتے ہوتے ہیں۔ اس سے **کانگولی** نامی چاء بنا جاتا ہے۔ بعض اوقات موخر الذکر پتے سے نیچے والے ایک دو پتوں کو اکٹھا کر کے **یوہیمہ**

جائنا تے ہیں۔ لیکن یاد رہے۔ کہ جوٹی والی ہتی سے جون جون نیچے چلے جا دیں تو ن تون  
چاء ناقص اور کمزور ہوتی ہے۔ عمدہ چائے میں کچی شاخوں کے تنکے سرخ ہتی اور ٹوٹے ہوئے  
پتے نہ ہونے چاہئے۔ لیکن رنگ میں ہچان خسانہ بنانیسے ہو سکتی ہے اور اسکی حدگی  
خسانہ کی خوشبو پر منحصر ہے۔ **چائے پانی کا طریق**۔ پانی میں چاؤ الکر پانی کو  
جوش نہ دینا چاہئے۔ کیونکہ ایسا کرنے سے چاؤ کا جوہر خراب ہو جاوے گا۔ اس واسطے  
ایک سترے برتن میں چاؤ کے پتے ڈالکر اس پر کھوتا ہو پانی ڈالنا چاہئے۔ اور  
اسکو دس پندرہ منٹ تک پانی میں رہنے دیں۔ بعد میں پانی چھان کر صاف برتن میں  
ڈال دیں۔ اڑھائی پاؤ کھولتے پانی میں چھ اتو لہ چاؤ ڈالنی چاہئے۔ چائے چنے والے اکثر  
دوسرے پودوں کے پتے یا انہی جون چاؤ کے پتے چائے میں ملا دیا کر لے تین چاکی ہتی کے  
کنارے نامکمل طور پر چوب ہوئے ہوتے ہیں۔ یعنی کنارہ کا۔ بالائی حصہ چرہا ہوتا ہے  
اور زیرین حصہ ثابت ہوتا ہے۔ اور انکے کناروں کے برابر پتے کے درمیان وکار بیان  
سی معلوم نہیں ہوتی فی زمانہ وٹکان وار یہ کرتے ہیں۔ کہ اوہلی ہدی چاؤ کے پتے  
کو عاب گوند سے نم دیکر کتہہ وغیرہ سے رنگ دیتے ہیں۔ گوند کے خشک ہونے پر  
پتے بھی سکر جاتے ہیں۔ اور اسکی آئینہ عمدہ چائے میں کر دیتے ہیں۔ لیکن یاد رہے  
کہ بلی ہوئی چاؤ کی رنگت اور خوشبو اصل چاؤ سے نہیں مل سکتی۔ اگر خوشبو سے تھیک  
حد پر پتے نہ ملے۔ تو اسکا خاندہ بنا کر اسکی خوشبو اور رنگت کا امتحان کر کے رائے دیکھیں۔

چائے پانی  
انہی ہتی



## بچوں کی پرورش

کئی دفعہ ایسا ہوتا ہے کہ بچہ کی مان کے فوت ہو جائیکے باعث اس بچہ کی پرورش کے لئے دوسری دائی رکھنی پڑتی ہے۔ یا بچہ کو دیگر جانور دن کا دودھ بوتل یا چمچ کے ذریعہ دیا جاتا ہے اسلئے دوسری دائی کے ذکر رکھنے یا بچہ کے لئے دودھ کے تیار کرنے میں بہت احتیاط کرنی چاہئے۔

**عقدہ دائی کی خاصیتیں**۔ اول اسکی صحت بدنی درست ہو یعنی اسکو اسہال پیشاب و بل وغیرہ کسی قسم کی کوئی ظاہر بیماری نہ ہو (۲) دائی خوب پرورش یافتہ اور مضبوط ہو۔

دوبی تہی نجیف و بیان دودھ پلانیکے حق میں نگی ہوتی ہیں۔ (۳) انکی پستان بڑے ہوں پستانو کی رگین یعنی نازبیاں خوب نمایان اور رفتار میں پھیدہ ہوں۔ پستان کی چوچی خوب ابھری ہوئی اور رنگت میں بہوری یا پیازی ہو چوچی کے گرد والا حلقہ بھی نمایان ہو چوچی یا تھن پر کسی قسم کا زخم نہ ہو۔ پستانوں میں دودھ باغراط پیدا ہوتا ہو۔ حالت صحت میں لیک عورت سے ہم آگاہی کے عرصہ میں ڈیرہ سے دو تا تھک دودھ پیدا ہوتا ہے۔ (۴) دایہ کے بدن پر خناریری گلٹی یا آتشک کے زخم یا اذکا باقی ماندہ نشان نہ ہو۔ (۵) دایہ کے کینے میں جنون تشنج۔ سل۔ یا اس قسم کی دیگر بیماریاں نہ ہوں (۶) دایہ کی بچہ کی عمر میں اور اس بچہ کی عمر میں جبکو دودھ پلانا ہے۔ صرف ایک یا دو ہفتہ کا فرق ہونا چاہئے۔ (۷) دایہ کے دودھ کی خوبی اسکے انچ بچہ کی صحت سے معلوم ہو سکتی ہے۔ اگر اسکا اپنا بچہ نجیف البدن کمزور ست ہو تو سمجھنا چاہئے کہ اسکا دودھ ٹھیک نہیں (۸) ایسا بھی ہوتا ہے کہ دایہ ملاحظہ کی خاطر دن بھر اپنے بچہ کو دودھ نہیں پلاتی۔ تاکہ اسکی پستان خوب ابھرا دیں۔ اور ملاحظہ کیوقت بہت دودھ نکل سکے۔ گوالوں کی طرح دایہ بھی اکثر شہ ایسا ہوکا دیتی ہیں۔ اسواسلئے

مناسب ہے۔ کہ دایہ کو کچھ مدت زیر ملاحظہ رکھ کر اسے دینی چاہئے۔ (۹) دایہ کی عمر تیس سال سے زیادہ اور پچیس سال سے کم نہ ہو (۱۰) اسکا مزاج صفراوی ہونا چاہئے۔

**اگر انسان** انجاس یا کسی دیگر وجہ کے باعث دایہ کو نوکر نہیں رکھ سکتا اور اپنی بچہ کو گامخ وغیرہ کا دودھ دینے کے لئے مجبور ہے تو اس کے لئے ہدایات ذیل میں درج کیجاتی ہیں۔ اگر ممکن ہو تو بچہ کو گدھی یا گھوڑی کا دودھ پلائے۔ اگر گدھی یا گھوڑی کا دودھ دستیاب نہ ہو سکے تو بکر یا دودھ دینا چاہئے اگر بکر یا دودھ بھی نہ مل سکے۔ تو گاماخ کا دودھ دینا چاہئے دودھ دینے والی مادہ کے بچہ کی عمر آدمی کے بچہ کی عمر کے قریب قریب مساوی ہونی چاہئے۔ کیونکہ جیسا بچہ عمر میں بڑا ہوتا ہے۔ ویسا اوسکی ماما دودھ بہاری اور گامخ ہوتا جاتا ہے۔ معلوم رہے کہ عورت کے دودھ کی نسبت گدھی کا دودھ میٹھا اور تیز ہوتا ہے۔ گائے کا دودھ کالہ اور پھیکا ہوتا ہے اس واسطے گائے کا دودھ دیتے وقت اس میں پانی اور میٹھا ملا دیتا ہے۔ اگر بچہ تین مہینے سے کم عمر کا ہے۔ تو نصف دودھ اور نصف پانی یعنی آدھ پاؤ دودھ آدھ پانی ملا کر دیتے ہیں دودھ کی کھانڈ ایک ڈرام اور ایم واٹر۔ دو ڈرام ڈالنا چاہئے۔ اگر بچہ تین مہینے سے بڑا اور چھ مہینے سے چھوٹا ہو۔ تو دودھ چھ ادنس پانی دو ادنس کنک شوگر ڈیڑھ ڈرام اور ایم واٹر چار ڈرام ڈالنا چاہئے۔ اگر بچہ چھ مہینے سے زیادہ اور نو ماہ سے کم ہے تو دوس ادنس دودھ دو ڈرام کنک شوگر اور چار ڈرام ایم واٹر ملا کر دے سکتے ہیں۔ معلوم رہے کہ آٹھ نو ماہ سے چھوٹی عمر کے بچہ کو یا حبیب تک بچہ کے دانت نمایان نہ ہوں۔ دودھ کے بغیر اور کوئی غذا نہ دینی چاہئے۔ دانت نکلنے کے بعد اسکو چاول ساگو دانہ روٹی۔ لکٹ۔ بریان چنے یا کنک کا آٹا دودھ میں ملا کر یا پکا کر دے سکتے ہیں۔ اگر تو فیق ہو۔ تو آٹھ ماہ کے بچہ کو بناوٹی نیم سفیم شدہ اغذیہ جو انگریزی سودا گروں کی دکانوں سے مل سکتی ہیں۔ دینی چاہئے یا تانہ کچھ

دیگر جانور کا  
دودھ کا لائق  
استعمال

مختلف عورت  
کے لکڑ دودھ  
پاکی ہوتا ہے

دانت نکلنے تک  
بچہ کو کبھی دودھ  
دینا

سالن کا پانی قدرے ٹھک ملا کر دیکھتے ہیں :-

حتی الامکان عورت کو اپنے بچہ کو آپ دودھ پلانا چاہئے۔ کیونکہ ایسا نہ کیا جاوے گا تو عورت کے رحم میں کئی قسم کی بیماریاں پیدا ہونگی۔ وہ بار بار بچہ کھڑو ہو جاوے گی۔ لیکن یہ بھی یاد رہے۔ کہ انہی دنوں کی رسم چار یا پانچ سال تک جو دودھ پلانیکی ہے۔ یہ بھی بہت بری ہے۔ اس سے عورت بہت کمزور ہو جاتی ہے۔ مناسب ہے کہ جب بچے کے دانت نکلنے شروع ہوں۔ اسکو گائے وغیرہ کے دودھ یا دیگر اقسام کی اغذیہ کی چاٹ لگانی چاہئے اگر والدہ کے پستان میں دودھ کم پیدا ہوتا ہو۔ اور بچہ بہت کھاتا ہو۔ تو والدہ کو سفید زہرہ تخم گاجر۔ سولف۔ سویہ کے مرکبات دینے چاہئے۔ اور اسکے پستانوں پر ہرنڈ کے بتون کی پمٹس باندھیں۔ اگر کمزوری کے باعث دودھ پیدا نہ ہوتا ہو۔ تو والدہ کو توتھنی اور اویٹھ مثلاً گاؤ لیو ریل۔ مرکبات فولاد وغیرہ دینی چاہئے

والدہ کی کئی حالتیں ایسی ہیں۔ کہ اگر اس حالت میں بچہ کو دودھ پلاوے گی تو وہ بچہ کو بہت مضر ٹھیکے۔ اسلئے ان شرطوں کو مختصر طور پر ذیل میں درج کیا جاتا ہے۔ (۱) اگر کسی عورت کے متواتر بچہ مرتے رہے ہوں۔ تو وہ بھی اپنی بچہ کو دودھ نہ پلاوے۔ (۲) اگر والدہ میں سل التھک سرطان جنون وغیرہ دیگر قسم کی بے بسی فک بیماریوں کی علامتیں پائی جاویں (۳) یا بچہ میں کوئی ایسی علامتیں ظاہر ہوں۔ جس سے معلوم ہو کہ والدہ کا دودھ بچہ کو ماموف ہوتا ہے (۴) پستان میں کسی قسم کی وٹیل وغیرہ بیماری کی ظاہر ہوئی ہے دودھ کا کم پیدا ہونا اور بچہ کا بہت کھانا۔ بھی بچہ کو دیگر قسم کے دودھ دینے کی دلائل کرتا ہے۔ دودھ پلانیے اگر والدہ کی صحت میں کسی طرح کا فرق نمودار ہو تو بھی والدہ کو دودھ نہ پلانا چاہئے۔ اپنے وطن میں اکثر عورتوں کی میانہ میاد صحت میں بچوں کو مدت تک کثرت سے دودھ پلانے سے فرق آجاتا ہے

بچہ کو دودھ پلاوے

اگر والدہ کم پیدا ہوتا ہے۔

مان بچہ کو دودھ پلاوے





لئے ضروری ہیں۔ مکان کے نزدیک والی زمین پر درختوں کی کلچرٹھ مضر ہے۔ کیونکہ ہوا کی آمد رفت بیشک طور پر نہیں رہ سکتی۔ لیکن درختوں کے نہ ہونے سے وہ زمین موسم گرما میں گرم اور خشک ہو جاتی ہے۔ اسلئے مسکانات سکونی کے گرد اسکی دیواروں سے قدرے فاصلہ پر درخت لگادین۔ ایسے کہ انکی شاخیں مکان تک نہ پہنچ سکیں۔ اور ہر سال تاد قیکہ اون درختوں کی شاخیں سطح زمین سے ۱۶۔ ۲۰ فٹ اونچے ہوں۔ انکی شاخوں کی تلخ ترانسی کوفی چاہئے۔ اگر گہر میدان میں ہوا اسکے گرد فواح کی زمین سفید ہے۔ تو موسم گرما میں زیادہ روشنی کو باعث نظر کو بھی نقصان پہنچتا ہے۔ سبزہ زار پر ہمیشہ قطر خوش رہتی ہے۔ اسواسطے سبزہ زار کا کھانا قرین مصلحت ہے۔ وہ زمینیں جنکے اوپر سے پانی آسانی سے بہ جاتا ہو۔ یا خشک ہوں۔ صحت کیلئے اچھی ہیں۔ اور وہ زمینیں جنپر پانی کھڑا رہتا ہو۔ یا ہمیشہ سیلاب رہتی ہوں۔ اور اسی باعث کجگہ کی ہوا غدار اور ٹھنڈی رہتی ہو۔ مضر صحت ہیں۔ اور ایسے مکانون میں جیجی زمین سرد ٹھنڈی ہوتی ہے۔ لوگوں کو دکام۔ نزلہ۔ وجع مفاصل۔ ریل اور فوجی بیماروں کی اکثر شکایت ہوتی ہے۔ چہرہ زمین پہاڑوں کے پندے میں دریا اور تلون میں۔ پہاڑوں سے محدد وہ ریتیلے میدان میں مزدوعہ زمین میں جاو لون کے ٹار کے ڈھیروں کے پاس اور یسی زمینوں کے پاس جگہ بوسیدہ بنری کے ڈھیر ہوں۔ جو سیاہ ہوا زیادہ ہوتی ہے۔ چونکہ مے لے یا ہوا ایک قسم کی زہر ہے۔ اور ہمیشہ مضر صحت پڑتی ہے اسواسطے اس سے بچنے کی غرض سے اس زمین کی درستی کرنیکے لئے مفصل ذیل باتیں ضروری ہیں۔ اس زمین کے نشیبوں سے در رو یا تالی کے ذریعہ فاسو پانی کو نکالنا چاہئے تاکہ اسجگہ پانی کبھی اکٹھا نہ ہونے پادو۔ اور صفائی اچھی طرح رہ سکے۔ اگر ایسی زمین مکان مکتی بنایا گیا ہے۔ تو اسکی کرسی ہمیشہ سطح زمین سے تین چار فٹ اونچی ہونی چاہئے۔

اگر مکان کے نزدیک کوئی چوہر یا تالاب ہے اور کسی وجہ کے باعث اسکا بن کر ناپاہلوار  
 کرنا ناممکن یا دشوار ہے۔ مکان سے قدری فاصلہ پر مکان اور چوہر کے درمیان درخت  
 لگانے چاہئے۔ تاکہ چوہر وغیرہ کی ہوا درختوں کے ذریعہ صاف ہو کر مکان تک آوے۔  
 محلے رہا ہوا کے علاوہ خراب زمین کے باعث کئی ایک اور قسم کی عفونتیں بھی پیدا ہوتی  
 ہیں۔ مثلاً کاربوئیک ایسڈ۔ سلفیورڈ ٹائیڈروجن وغیرہ۔ اگر کسی زمین کے نیچے بوسیدہ  
 چیزیں دیا گئی ہوں۔ یا مہیضہ یا ٹامی فائیڈ فیور کے بیمار وں کے اسمہال کھلے طور پر زمین  
 پر پھینک دئے گئے ہوں۔ تو ممکن ہے کہ حرارت کی تیزی کے باعث یہ چیزیں بوسیدہ ہوں۔  
 اور خشک ہونیکے بعد ابخرے بنکر اڑیں۔ اور تندرست آدمیوں کے بدن میں ہوا متغص وغیرہ کے  
 ساتھ جا کر وہی بیماری پیدا کریں۔ چونکہ موسم برسات کے بعد ملک پنجاب کے اکثر کنوؤں  
 میں پانی چڑھ آتا ہے۔ زمین کے اوپر والی اور زمین دوز سیرپون کو سیلاب اور گرمی  
 کے باعث سرٹیکا موقع ملتا ہے۔ اور ان کے سرٹیکے کئی قسم کی عفونتیں پیدا ہوتی ہیں  
 جو بارش کے پانی میں عذب ہو کر نہ لٹین ہوتی رہتی ہیں۔ اور آخر کار کوؤں کے پانی میں  
 لمباتی ہیں۔ شہروں وغیرہ کی زمینوں کے نیچے شہر وں کے پڑائے ہوئی کے باعث تہ بہ تہ  
 کئی قسم کی غلاظتیں اکٹھی ہوتی ہیں۔ اور پانی سطح زمین کے نزدیک آجاتا ہے۔ اسطیل  
 سے وہ خود بھی کئی قسم کی غلاظتیں حل کر کے اپنے میں ملا لیتا ہے۔ پس یہی وجہ ہے  
 کہ پڑائے شہروں یا رڈوں پر آباد گائوں کے کنوؤں کے پانی کا ذائقہ اور رنگت موسم  
 برسات میں بدل جاتی ہے۔ اور پانی کے خراب ہو چکے باعث برسات کے بعد موسم  
 بہت خراب ہوتا ہے۔ کاغذات اموات کے ملاحظہ کر نیے معلوم ہوتا ہے۔ کہ پنجاب  
 میں سال کے کل مہینوں کی نسبت اگست۔ ستمبر۔ اکتوبر نومبر کے مہینوں میں زیادہ اموات

برسات کے بعد  
 کنوؤں کا پانی  
 یوں خراب  
 ہو جاتا ہے

ہوتی ہیں۔ چونکہ سردی میں پانی سطح زمین سے بہت نیچے چلا جاتا ہے۔ اور سردی میں پانی  
 کے باعث زمین والی اور زمین و وزغلاظتوں کو سرسبز کیا موقتہ نہیں ملتا۔ اس واسطے  
 جنوری۔ فروری۔ مارچ مہینوں میں اموات دیگر مہینوں کی نسبت کم ہوتی ہیں۔ اس  
 لحاظ سے مکان سکنتی اور کنتوں وغیرہ کے نزدیک والے گھروں اور چھتروں کو روڑی  
 وغیرہ بوسیدہ چیزوں سے پڑنا کرنا چاہئے۔ بلکہ صاف ستھری مٹی ڈالکر ہوا کرنا چاہئے۔  
 کیونکہ اگر روڑی وغیرہ سے ہوا کر گئیے اول تو اس جگہ کی ہوا روڑی وغیرہ کے  
 بوسیدہ ہونے کے باعث متعفن ہو کر مضر صحت پڑیگی۔ اگر تالاب یا کنوئین کنوئین کے  
 والے گھروں میں روڑی ڈالی گئی۔ تو برسات کے بعد پانی چڑھنے پر اس روڑی  
 کی کل غلاظتیں پانی میں لمبا دینگی۔ اور پانی کے ذریعہ مضر صحت پڑیگی۔ اس لحاظ  
 سے گھروں کے آگن وغیرہ میں ہی کوئی متعفن چیز از قسم بنامات وغیرہ نہ دہانی  
 چاہئے۔ کیونکہ ایک تو مٹھروں اور مکانوں کے گنجان ہونے کے باعث ہوا کی پہلے  
 ہی آمد رفت درست نہیں ہوا اور ہوا کی آمد رفت کے درست نہ ہونے کے باعث۔ گھروں  
 مٹی۔ کو چون کی ہوا ٹھیک طور پر صاف نہیں ہو سکتی۔ اب سوچو کہ اگر آگن میں متعفن  
 چیزیں دہائی گئیں تو زمین کے ساموں کے ذریعہ متعفن چیزوں کی انجسرات آگن  
 اور مکان کی ہوا کو اور بھی کثیف کر دیگی۔ یہ اسی لحاظ سے شہر کے اندر قبرستان  
 بنانا۔ یا مگھٹ بنانا بھی مضر صحت ہے۔

گھروں میں روڑی  
 اور دیگر متعفن  
 چیزیں نہ دہانی  
 چاہئے۔

# موسم اور اسکی تبدیلیاں

موسم کے گرمی اور سردی میں آپ دیکھتے ہیں۔ کہ تبدیلیاں ہوتی رہتی ہیں۔ جبکہ باعث زمین کا گردش کرنا ہے۔ اور اس گردش کے باعث کسی ملک کے خط استواء کے نزدیک پہنچنے سے وہ ملک گرم ہو جاتا ہے۔ اور خط استواء سے دور جاکر اس ملک میں سردی ہو جاتی ہے۔ اس طرح اس ملک کے موسم میں تبدیلیاں ہوتی رہتی ہیں ان تبدیلیوں کے باعث کئی قسم کی بیماریاں عاید ہوتی ہیں۔ موسم کی تبدیلی پر کپڑے بدلنے میں بہت جلدی کریں۔ ہمیشہ ایک موسم کے کپڑے ایک ایک کر کے بدلنے چاہئے۔ اور تبدیلی موسم پر صحت بدن کا اور وقتوں کی نسبت زیادہ خیال رکھیں۔ موسم چار قرار دئے گئے ہیں۔ موسم بہار ۱۵ فروری سے ۱۵ اپریل تک ہوتا ہے۔ جیسا کہ اس موسم میں درختوں کے پھول پتے شگفتہ ہوتے ہیں اس طرح سے بدن انسان کے اندر اس موسم میں خون ہی جوش کرتا ہے۔ جسکے باعث اس کے بدن پر بھڑکی پنہیاں وغیرہ بیماریاں نمودار ہوتی ہیں۔ کل قسم کے امراض پٹنیوز اکثر اسی موسم میں بکثرت دیکھنے میں آتے ہیں۔ مثلاً خسرہ چچک وغیرہ اس موسم میں کپڑا عموماً گرم رکھنا چاہئے تاکہ جلد کے مسامات بخوبی کام کرتے رہیں۔ اگر بیٹ میں کچھ خلل معلوم ہو۔ تو سہل وغیرہ کر نیکی لئے یہ موسم صحت پر اس موسم میں بہتر ٹانگ یعنی کڑوی ادویات استعمال کریں۔ گلو۔ جوائینا۔ یا پٹر ادویات پینے سے خون کی صفائی ہوتی رہتی ہے۔ اور انسان پہوڑے وغیرہ بیماریوں کا محفوظ رہتا ہے۔ موسم بہار ختم ہونے کے بعد موسم گرم یا شروع ہوتا ہے۔ یہ موسم ۱۵ اپریل سے ۱۵ جولائی تک ہوتا ہے۔ اس موسم میں شدت گرمی کے باعث بخار۔ اسہال۔ قز وغیرہ

موسم بہار

موسم گرم



ہوتے ہیں حرکات متغیر اور حرکات دلست ہو جاتی ہیں تمام عضون کے سمت ہونیکو  
 باعث بنتی ہے اور پسینہ کے زیادہ آئیسے پت نکل آتی ہے۔ اس موسم میں غذا  
 کم کھانی چاہئے۔ جہاں تک ممکن ہو اپنے آپکو گرمی سے محفوظ رکھیں۔ باہر سے گرم گرم کر  
 سرد پانی اور برف وغیرہ چیزوں کا استعمال نہ کریں کیونکہ ایسا کر نیسے جو معدہ وغیرہ میں اجتماع خون  
 ہو جاتا ہے۔ اس موسم کو بخار کے لئے سرد ادویات کنبجین وغیرہ لایم جو بافراط استعمال کوسے  
 چاہئے۔ شکے کے پھوسے یا سرد کر لیو جبین ٹٹی وغیرہ لگی ہوئی ہو یک سخت باہر نہ جانا چاہئے  
 اور جو وقت پسینہ آیا ہو نہ دینا دین کیونکہ ایسا کر نیسے وکام وغیرہ قسم کی بیماریاں ہو جانے کا  
 اندیشہ ہوتا ہے۔ **موسم برسات**۔ یہ موسم ۱۵ جولائی سے ۱۵ اکتوبر تک ہوتا ہے۔  
 حالت صحت کے لحاظ سے باقی ماندہ کل موسموں کی نسبت یہ موسم بہت خراب ہوتا ہے۔ پنجاب  
 سندھ وستان وغیرہ میں اسی موسم میں وبائی بیماریاں رہیضہ۔ اسہال۔ بخار۔ پچیس اکثر  
 ہوتی ہیں۔ اور باقی ماندہ کل موسموں کی نسبت اسی موسم میں اموات بہت ہوتی ہیں۔ کیونکہ بارشیں  
 وغیرہ کے پڑنے اور گرمی کے گنے سے اول ذبانات سرخنی شروع ہوتی ہیں۔ کیونکہ ڈی کو پویش  
 کے لئے گرمی اور سیلاب جو دو چیزیں ضروری ہوتی ہیں۔ وہ اس موسم میں بکثرت مہیا ہوتی ہیں۔  
 دوم یہ موسم ایسا خراب ہوتا ہے۔ کہ دم بھر کے اندر ہوا کی حرارت میں تبدیلی واقعہ ہو جاتی ہے  
 ابھی سخت گرمی پڑتی ہے ابھی بادل آیا خوب برسا۔ اسکے بعد سردی پڑی۔ چونکہ اسات کا عموماً  
 لوگ خیال نہیں رکھتے اس واسطے اکثر بخار وغیرہ کی بیماریاں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ سوم۔ اس موسم  
 میں نبریات وغیرہ بکثرت اور ارزان ہوتی ہیں۔ پسیدہ وغیرہ نبریات یا عمدہ نبریات زیادہ  
 کھانیے ماضیہ بکڑ جاتا ہے۔ جبکہ باعث انسان اسہال پچیس وغیرہ بیماریوں میں مبتلا ہوتا ہے  
 چھارم۔ بارش کے باعث ہوا مرطوب ہو جاتی ہے۔ اور کھون کا پانی سطح زمین کے نزدیک

موسم برسات

برسات کو خوب  
 بریکو جانت

رحیہ

آجاتا ہے۔ ہارن کے پائیکے ذریعہ زمین دوڑکی قسم کی غلاٹھین دھلک کر کنوون تالابون  
 وغیرہ کے پانیوں میں جا ملتی ہیں۔ اور پانی کو خراب کر دیتی ہیں۔ اس خراب پانی کے  
 پینے سے ان کی قسم کی بیماریوں میں مبتلا ہوتا ہے۔ جسم۔ نہریات کے بوسیدہ ہونے سے  
 اہل زمین کے مرطوب ہونے کی قسم کے اجڑے لھلھو کو مرطوب اور خراب کر دیتی ہیں  
 پنجاب میں موسم برسات کے چار مہینوں کو چھو ماسمہ کے نام سے مشہور کرتے ہیں اور کل  
 پنجاب میں ہر عورت تک اس موسم کو خراب اور بیماری کا گھر خیال کرتے ہیں۔ عام بھائی  
 مثل ہے کہ اس موسم میں خون تپلا ہوتا ہے پانی کم پینا چاہئے۔ اس موسم میں ہوا کی حرارت  
 میں اکثر یکدم فرق آجایا کرتا ہے اس واسطے اپنی بدن کی حرارت کو یکساں رکھنے کے لئے بہت  
 احتیاط چاہئے کیونکہ ایک سخت سردی کے لگنے سے اندرونی عضون میں دھیرے دھیرے چکر۔  
 تلی۔ گردے۔ رودہ وغیرہ) اجتماع خون ہونیکا اندیشہ رہتا ہے اس واسطے باقی کل  
 موسون کی نسبت اس موسم میں انسان کو صحت بدنی کا زیادہ خیال رکھنا چاہئے۔ بدن کو  
 موسم کی تبدیلیوں سے بچانیکے لئے سوٹا کپڑا پہنا چاہئے۔ خاص کر گھر سے باہر جانے وقت  
 گھر کے اندر اپنا اختیار ہے جیسا دل چاہئے۔ پسینی لو اسی موسون میں مل اور عامے کو  
 کپڑی پہن کر گھر سے باہر جانا ضرورت ہے۔ کپڑو تارے میں بہت جلدی نہ چاہئے۔ نہیں تو  
 پسینہ نید ہو جاویگا۔ رات کو کھلے آسمان میں <sup>چلنے</sup> بدن نہ سونا چاہئے۔ نہ ترکاری کم کہانی  
 چاہئے۔ اور وہ بھی بہت عمدہ ہو۔ خواب پھل وغیرہ دیگر ثقیل غذا ہرگز نہ کھانی چاہئے۔  
 مرطوب زمین پر سونا نہ چاہئے۔ پانی کو حتی المقدور ابا لکر اور فلٹر کر کے پینا چاہئے اگر ہم باتین  
 نہ ہو سکیں تو ہمیشہ نہایت کمزور۔ خاندہ جاننا کر پانی کے بدلے سپون۔ خالی سعدہ ہرگز پانی

ہاں میں  
 مدد ملے

موسم برسات کے بعد موسم سرما شروع ہوتا ہے۔ جو ۱۵ اکتوبر سے ۱۵ فروری تک ہوتا ہے۔ سردی کے باعث انسان کو موسم میں کھانسی۔ نزلہ۔ ذکام۔ الجذبہ وغیرہ بیماریوں میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ اس واسطے اس موسم میں ادنیٰ گرم کپڑے پہنیں۔ سردی کو جہاں تک ہو سکے اپنا آپکو محفوظ رکھیں۔ کھلی ہوا میں سرد پانی سے نہ نہاویں۔ گرم حالت میں کپڑے وغیرہ نہ اتاریں تاکہ سردی نہ لگے دے۔

## مکانات سکنی

موسم گرما میں دھوپ کے سماں سردیو۔ برسات میں پانی سے بچنے کی طرح سے مکانات سکنی کی ضرورت ہوتی ہے۔ گرجلی کے باشندے بھی مکانوں میں رہتے ہیں۔ لیکن ان کے مکانوں کے دور دور ہونے وہ لوگ تندرست اور خیر لون کی نسبت قوی ہیکل سچتہیں شائستگی میں بڑا بعدی نقص یہ ہے کہ مکانات سکنی کو سنہرے طہ پر اکھٹا بناتے ہیں۔ اور زمین وغیرہ کے نہ ملنے یا گران ہو شیک باعث مکانوں میں کئی قسم کے نقص ہوتے ہیں۔ جو ساکنان مکان کے مضر صحت ہوتے ہیں۔ اسلئے صحت کے لحاظ سے مکانات سکنی میں جو باتیں ضروری ہیں ذیل میں درج کی جاتی ہیں (۱) مکانات سکنی کی زمین خشک ہو۔ یہ بات پہلے ثابت ہو چکی ہے کہ سیلابا بداند میں مضر صحت ہوتی ہے امداس قسم کی زمین سے کئی قسم کے تجارت ٹھکان کی ہوا کو کشیف کر دیتے ہیں اور سیلابا بداند میں برکنی اقسام کی نباتات پیدا ہوتی ہیں جنکی وسیعہ سے ہوا خراب ہو جاتی ہے۔ اس واسطے یہ ضروری امر ہے کہ جب جگہ مکان بنانیکی خواہش ہو وہ جگہ گرد و نواح کی زمین سے قدرے اونچی ہو اور خشک ہو۔ مکان کی زمین کو خشک رکھنے کی غرض سے مکان کے نزدیک والی صدیوں اور بد رو کو صاف ستھرا رکھنا چاہئے تاکہ پانی مکان کو نہ لگے

اکٹھا ہو چکا موقع نہ ملے۔ اگر خیمہ میں رہنے کا اتفاق پڑے تو خیمہ اونچی زمین پر لگانا چاہئے اور خیمہ کے اندر خشک پرالی یا گھاس بچھانا چاہئے۔

خیمہ

فرش کیا کہ ملک کی رسم کے لحاظ سے یا چوری چکار کے لحاظ سے مکانات کو مندر زمین پر بنانا پڑے تو مکان کا فرش ایسی چیزوں کا بنانا چاہئے جنکو پانی سیلاب نہ کر سکے اور مکان کی کرسی سطح زیر سے اونچی رکھنی چاہئے۔ اور اگر توفیق ہو تو ہمیشہ دو منزلہ مکان بنانا چاہئے اور تالیش اور والی منزل پر رکھتی چاہئے۔ مکان کے اندر صحن وغیرہ میں پانی گراتے وقت بھی خیال رکھیں کہ بدرود کے علاوہ کسی اور جگہ پانی نہ کرے۔ اور نہ بھرے۔ اگر گھر میں ایسا دستور نہ ہو تو مکان خواہ کسی احتیاط سے بنایا گیا ہو ہمیشہ بے احتیاطی سے پانی گرا دینے کا باعث مکان میں سیلاب ہو جاوے گا اور یہ سیلاب مضر صحت ہوگا۔ جیسے خشک مکانوں کی انسان کو ضرورت ہوتی ہے ویسے ہی گھوڑے گائے وغیرہ مویشیوں کے طویل مکان خشک ہونا ہی ضروری ہے کیونکہ مندر مکانوں سے خواہ انسان خواہ حیوان دونوں کو جمع المغاصل اور کئی دیگر اقسام کی سیلاب ہو سکتی ہیں۔

دو منزلہ مکان

اسبل

دویم۔ آمد و رفت ہو لہذا بات معلوم ہو چکی ہے کہ مکانات سکتی کی ہو ابو دباش سبلہ اور تنفس کی کٹافتون اور پانی وغیرہ کے گرانے سے یا بول و براز کے اکٹھا رہنے یا بوسیدہ ہو نیسے لکڑیوں اور تیل وغیرہ کے جلانے سے ہر وقت کثیف ہوتی رہتی ہے اسلئے یہ امر نہایت ضروری ہے کہ مکانات ایسے ڈھب پر بنائے جائیں کہ ان میں ہوا کی آمد و رفت باسانی ہوتی رہے تاکہ کثیف ہوا کے بدلے تازہ ہوا ہر وقت آتی رہے اور قدرتی دھن دھنکٹ یعنی تازہ ہوا گھر دن کی کثیف ہوا کو صاف کر سکے۔ اگر ممکن ہو تو مکانوں کو ایک دوسرے سے قدرِ حوالہ پر بنانا چاہئے۔ کیونکہ یہ بتایا گیا ہے کہ کثیف ہوا خراب خورش و روش کی بہت

دو منزلہ

سخت مضر صحت ہوتی ہو اور جلد ہلکا پڑتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ دھقانوں کی عمر دراز اور شہر کی  
 عمر کم ہوتی ہے اور یہی بڑا بیماری باعث ہو کہ شہری بیماری کا مقابلہ کر سکی مہمت نہیں  
 رکھتے اور کسی سخت بیماری کے نتیجہ میں پہنچتے ہی موت کے شکار ہوتے ہیں۔ دیکھئے کہ شہر  
 لوگوں کی غوراک۔ پوشاک۔ لذت نفس اور عمدہ ہوتی ہے دھقانوں کی خوراک مولیٰ معمولی باجرہ  
 موٹھ اور لسی۔ پہر سوچنے کا مقام ہے کہ شہری کیوں دُبلے چلے اور نحیف البدن رہتے ہیں  
 اور دھقان کیوں توانا مضبوط اور خوش رنگ ہوتے ہیں شہر والوں کو تو گنجان آبادی کے  
 باعث تازی سوا نصیب نہیں ہوتی۔ آپ مین سے کئی صاحبوں کو دیکھتے کا اتفاق ہوا ہوگا  
 کہ جو قوت شہر کے باہر آندی اتنی زور سے چلتی ہو کہ انسان کی پگڑی اگر جانیگا اندیشہ سے توادی  
 موقع پر شہر کے اندر آئیے ہو اکا بہ حال دیکھو گے کہ سر کے بالوں کو بھی خبر نہیں ہوتی جس حالت  
 میں شہر کے باہر زور کی آندی چلنے پر شہر کی اندر دنی ہوا کی اتنی سست رفتا رہوتی ہے  
 سوچ لیں کہ معمولی حالتوں میں شہر کی اندر دنی ہوا کیا ہی حال ہوتا ہوگا۔ شہر والوں کے مکان  
 عمدہ نفیس شنش محل لیکن بچارے دھقانوں کی ایک جھوپڑی ہوتی ہے لہجہ بھی دھقان شہر  
 والوں کی نسبت قوی ہیکل مضبوط ہوتے ہیں۔ کیا شہری اور دھقانی کے بدن میں اتنا فرق کیلکہ  
 آپ کے دل میں یہ خیال نہیں آتا ہے کہ شہر والے آسودہ حالی میں ہی دھقانوں کی نسبت  
 دیکھے چلے رہتے ہیں۔ لیکن افسوس ہے کہ شہر والوں کو اس قدرتی چیز کی جکے بغیر زیست بھی  
 محال ہے آسودہ حالی نصیب نہیں ہوتی وہ کیا ہے تازی نفس عمدہ ہوا۔  
 شام کو ہوا خوری کے لئے شہر سے باہر جائے دیکھئے تازی خوشبودار ہوا ملنے سے طبیعت  
 کیسی خوش ہوتی ہے۔ جب عقوڑی دیر کے لئے عمدہ ہوا کے لئے اتنی خوشی حاصل  
 ہوتی ہے۔ تو اگر گھروں اور آدمیوں کا یہی ایسا انداز ہو تو کتنا قلیلہ حاصل ہوگا اول تو یہ

شہر والوں اور  
 دھقانوں  
 کے صحت میں فرق  
 کا باعث۔

گھروں کے نفس



شہر کے کمرون میں بڑا بھاری نقص ہو۔ کہ ایک دوسرے کے ملحق اور گنجان ہوتے ہیں۔ دوم یہ  
 کہ باوجود گنجان ہونے کے درپے روستہ داران دروازے مزدت کے موافق  
 ٹھیک طرہ پر نہیں رکھے جاتے۔ سوم یہ کہ چھوٹے چھوٹے کمرون میں نیکل سے  
 ایک آدمی کے گزارہ کے لئے کافی ہوتے ہیں۔ کتنے کے سارے آدمی خواہ دو خواہ دس گزارہ  
 کرتے ہیں اسلئے۔ اگر ممکن ہو۔ تو مکانات کو الگ الگ ایک دوسرے سے فاصلہ پر بنائے  
 جائے۔ تاکہ ہوا کی مختلف مکانات کے درمیان سے بخوبی آمد رفت ہو سکے۔ اگر کسی وجہ سے  
 باعث یہ بات ناممکن ہو۔ تو مکانات کے درپے اور دروازے اس ذہنگ اور ترتیب  
 سے رکھو چاہئے۔ کہ مکان میں ہوا کی آمد رفت ہوتی رہے۔ اور اسکے باخود گرمی سردی  
 بھی محفوظ رہ سکے۔ کہ اس مکان میں مکان کے درمیان خواہ چھوٹا خواہ بڑا ہو  
 صحن اور گکہہ رکھنے کی رسم ہے۔ تاکہ اس گکہہ کے راستے ہوا تازہ تمام مکان میں  
 پہنچتی رہے۔ لیکن انوس پہلے سے۔ کہ اس گکہہ کی ٹھیک ٹھیک نبرداری نہیں کی جاتی  
 یا حیرت سے بچنے کی خاطر اس پر تختے یا کپڑے ڈالے جاتے ہیں۔ اس باعث ہوا کی آمد رفت  
 رک جاتی ہے۔ باناو اتنی کے باعث گھر کا تمام دھون کا ہانی اور دیگر قسم کی غلطیوں بھی  
 اس میں پھینکی جاتی ہیں۔ جو جو ہیں گہنہ تک دھان پڑی پڑے بوسیدہ ہوتی رہتی ہیں  
 اور بعد میں خاک و بکلیہ فتنہ لاپرواہی سے اٹھا بیٹا ہے۔ لیکن اگر غور سے دیکھو تو اس  
 خض و خفاک کی کئی چیزیں ادھر ادھر ہیں۔ جسکی مطلقاً کوئی پرواہ نہیں کرتا۔ اور  
 جو پڑے پڑے بوسیدہ ہو کر تمام گھر کی ہوا کو شتھن کرتی ہیں۔ ان گہون کو یا ریش یا کسی شے  
 مزدت کے سوا ہر وقت کھلا رکھنا چاہئے۔ دوم۔ مکانات کے دیگر کمرے اس ذہنگ  
 سے بنانی چاہئے۔ کہ ان کا گکہہ واسطے بخوبی ملاء ہو۔ سوم گکہہ میں کسی قسم کا ہانی

یا دیگر قسم کی غلامت نہ پھینکی جاپئے۔ تاکہ اسکے نیچے والی زمین صاف رہو۔ اور مکان کی ہوا  
 کسی باعث کثیف نہ ہو سکے۔ مکانات کے کمرے اس ڈھنگ کے بنائے جاپئے۔ کہ چپت  
 کے برابر انکے درمیان رستہ نڈان رہیں۔ حصہ ایک بشر کے لئے کم سے کم چھ سو کیوبک  
 (کعبہ) فیٹ جگہ کی ضرورت ہے۔ اور مکانون کی چھتیں کم سے کم چار گز اونچی ہونی چاہئیں۔  
 سونے والے کمرے اگر ممکن ہو دن کے وقت غالی رکھو جاسئے۔ اور انکی کھڑکیاں اور دروازے  
 دن کو کھلے رکھئے جاپئے تاکہ اسجگہ تازہ ہوا کی عون بہر بخوبی آدرفت رہ سکے۔

روشنی کی  
 ضرورت۔

مکانون کے  
 چھوٹے

انکے نقص

وہ مکانون کے گھر اور چھوٹے۔ لگبھگ مکانات کی کھلی ہوا میں اور عموماً ایک دوسرے  
 سے فاصلہ پر ہی ہوتے ہیں۔ تاہم ان میں ایک بڑا نقص یہ ہے کہ ایک ہی چپت کے نیچے  
 کئی کئی آدمی مع مال مویشی کے گزاری کر لئے ہیں۔ اور اس کمرے میں ایک دروازہ کے  
 سوا ہوا کی آمد رفت کیلئے اور کوئی راستہ نہیں ہوتا۔ اور وہ دروازہ بھی رات کو بند ہو جاتا ہو  
 سو چھٹے دروازہ بنا کر اس کو کھلے کی ہوا کا کیا حال ہوتا ہوگا۔ ان مکانون اور مویشیوں کی  
 حرکات تنفس کی کثافتوں کے علاوہ رات کی وقت گاڑی نہیں گویا بھی اسجگہ کرتی ہیں۔ اور  
 اس بول و براز کے نکلنے کا کوئی راستہ نہیں ہوتا۔ وہ بھی کتنی دیر تک کم سے کم دس بارہ  
 گھنٹہ اسی جگہ بڑا رہتا ہے۔ اسلئے وہ زمین پیشاب وغیرہ سے غلاب ہوتی رہتی ہے  
 اور گوبر وغیرہ کے انخرے ہوا میں ملتے رہتے ہیں۔ اور کو بد رجہ غایت کثیف اور مضر صحت  
 کر دیتے ہیں۔ مکان گھر کو اس ہوا کے سونگنے سے ہوا اور نفرت نہیں آتی۔ کیونکہ اس کی  
 بو نکلے ناکوں میں سما جاتی ہے اور نہتوں کی حس ترایں ہو جاتی ہے۔ اگر غیر آدمی صبح  
 کی وقت دروازہ کھلتے پر اس مکان میں داخل ہو۔ تو بہر ممکن نہیں کہ وہ مارے بو کے نشان  
 کھڑا ہو سکے۔ چنانکہ وہ مکانون کو اپنی وقت کا بہت سا حصہ باہر کھیتوں میں خرچ کرنا پڑتا ہے

اس واسطے انکی محنت اچھی رہتی ہے۔ لیکن وہ غفوت بچوں غور قوت اور ان بیار آدمیوں کو جبکہ اپنے وقت کا بہت سا حصہ اُس کمرہ میں خرچ کرنا پڑتا ہے۔ بہت مضر چرتی ہے۔ گو وہ قانون میں عمدہ پنجنہ مکان بنوانے کی توفیق نہیں۔ تاہم وہ انہیں کچے کوٹھنوں کو اسطرح آسانی سے بنا سکتے ہیں۔ کہ ان میں ہوا کی آمد رفت بخوبی جاری رہے۔ فرض کیا کہ کسی قسم کے خوف کے مارے وہ ایک دروازہ کے علاوہ دوسرا دروازہ نہیں رکھ سکتے لیکن چھت میں روشندان اور چھت کے برابر دیوار میں کھڑکیاں رکھنے سے اس مکان کی ہوا بہت عمدہ رہ سکتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ چین اور چیمپرون میں رہنے والوں کو کوٹھن میں رہنے والوں کی نسبت آرام رہتا ہے۔ گو دروازہ چین کمارت کو بند کر دیتے ہیں۔ لیکن چین کی دیواروں اور چھت کے درمیان جو سوراخ رہتے ہیں۔ انکے ذریعہ ہوا کی آمد رفت بخوبی ہوتی رہتی ہے۔ جہاں تک ہو سکے مال مولشی کے لئے الگ کوٹھے بنانے چاہئے۔ اور اس کوٹھے میں آدمیوں کو نہ سونا چاہیے۔ دیکھا جاتا ہے کہ مولشیوں کے کوٹھن کی طرف لوگوں کی بہت کم توجہ ہے یا درہے کہ گھوڑے گائے وغیرہ کو بھی تازی ہوا کی ویسی ضرورت ہے جیسے انسان کو ضرورت ہے۔

روشلتی۔ مکانات سکتی ہیں انسان کو جیسے تازی ہوا کی ضرورت ہے۔ ویسی ہی شیشی کی ضرورت ہے۔ اندر ہرے مکانون کے بازوئے رنگت میں ہو سکے۔ کم حوصلہ۔ کم درجہ اولیہ تہ قد ہوتے ہیں۔ کیا اپنے سیر کرنے وقت کسی کھیتی یا درخت کو نہیں دیکھا۔ جو دوسرے درخت کے نیچے ہو۔ سایہ کے نیچے والی کھیتی پڑمردہ رہتی ہے۔ سایہ کے نیچے والا درخت خوب نشوونما نہیں پکڑتا سائے کے نیچے والے درخت کی شاخیں سیدھی اوپر کی طرف نہیں جاتیں۔ بلکہ ترچھے طور پر بڑھ کر جتنی جلدی ہو سکے۔ سایہ کے نیچے سے نکلنا چاہتی ہیں۔

مولشی الگ  
باندہ دیو چاہئے

روشنی

اسکی ضرورت

جی حال کھیتی اور زراعت کا ہے۔ کسی کھیت میں اگر کوئی درخت ہو۔ تو درخت کے نیچے والی کھیتی سرسبز نہ دیکھو گے اور نہ اتنا پھل لاؤ گی۔ جتنا کھلی جگہ کی کھیتی سے لکھیا۔ سو چنر کی بات ہے کہ کھیت کا مالک ایک ہی شخص میں کہا اور آب رسانی کھیت کے مختلف حصوں کی کیساں ہے۔ اب دونوں حصوں میں فرق سایہ کارما۔ سورج کبھی پھول ہمیشہ سورج کی طرف رہتا ہو کئی قسم کے پھول صرف وہو پکے وقت ہی نکلنے ہیں۔ اور وہو پکے بعد مر جاتا ہے۔ یا بند ہو جاتے ہیں۔ مگر میں ایک پودہ لگا کر مکان کے اندر رکھ چھوڑو۔ جہاں اس کو روشنی نہ پہونچی۔ چند ہی دنوں میں دیکھو گے۔ کہ وہ پودہ مر جاتا رہ جاوے گا۔ اب سوچو کی جگہ ہے۔ جب پودوں اور درختوں کو روشنی کی ضرورت ہے۔ تو بنی انسان کے بچہ کو روشنی کی ضرورت نہیں۔ اندر ہی مکانوں میں پردہ پر پانی والے بچے پستہ قذا اور رنگت میں بھروسے۔ کم محبت اور مرض کس میں مبتلا ہوتے ہیں۔ شہر کے مکانوں میں روشنی کا ٹھیک طور پر ہم نہ پہونچتا شہر کے باندھنے کے پہو سلی رنگت پست قذا اور کم جو صلی پر ولایت دیتا ہے۔ مکانوں میں نہ ہو کے نہ آنے سے مکان سیلا بدار رہتے ہیں۔ اور کثیف ہوا اندر کٹی ہوئی رہتی ہے۔ یہیں جتنی ممکن ہو مکانوں کے روشن ان اس ڈنگ پر رکھنے چاہئے کہ مکان کے ہر ایک کمرہ میں بوقت ضرورت وہو پکے۔

گہر زکی صفائی  
کی ضرورت

**صفائی**۔ فرض کیا کہ متذکرہ بالا باتیں مکانوں میں مہیا کی گئی ہیں۔ اگر اسکے باندھے صفائی کی طرف متوجہ نہ ہوں گے۔ تو بھی انہی محنت درست نہ رہیگی۔ اول۔ مکان کے ہر ایک کمرے کو ہر روز بہا زنا چاہئے۔ تاکہ رومی چیرین روز کی روز نکلتی جاوین۔ دوم۔ مکان کا کوڑا یعنی خس و خاشاک ایسی جگہ اکٹھا کرنا چاہئے کہ ہوا وغیرہ کے باعث پر مکان میں نہ پھیل سکے اور اسکے نقصان سے مکان کی ہوا خراب نہ ہو۔ اس کوڑے کو اگر ممکن ہو

تو مکان کے ایک کولے میں ایک کھلا صندوق رکھ کر ڈال دیں۔ اور اس جگہ سے خاک روپ  
 ہر روز اٹھا لیجاوے۔ اگر صندوق کی توفیق نہ ہو۔ تو سٹی کی جھوٹی سی دیوار بنا کر ایک کھلم  
 کو خالی کورے کے لئے محدود کریں۔ تاکہ سب مکان میں بیفائدہ طور پر بکھری حالت میں  
 کوڑا نہ پڑا رہے۔ مکان کی مورلیوں اور مچن کو خوب صاف رکھنا چاہئے۔ تاکہ اونکی عفت  
 سے مکان کی ہوا خراب نہ ہوئے گھر کی کل مورلیوں کو خاص کر باد چینا نہ اور بجائے ضرور کی  
 مورلیوں کو دن میں کم سے کم ایک دفعہ دھوا دینا چاہئے اور ان مورلیوں میں ایک دو دفعہ پانی  
 خوب بھادینا چاہئے تاکہ اون میں سے ہر ایک قسم کی غلات و مہلجے۔ اگر مکان  
 دو تین منز رہے۔ تو یا ورنچینا نہ ایسے موقع پر بنانا چاہئے۔ کہ اسکا دھوان تمام مکان  
 میں پھرنے لگے۔ بلکہ سیدھا براہ راست ہوا میں مچا دے۔ باد چینا نہ سے دھون وغیرہ کے  
 پانی نکلنے کے لئے خوب کھلی موری ہونی چاہئے۔ تاکہ کوئی موٹی چیز موری کو بند نہ کر دیوے۔  
 مکان سکتی میں غسل خانہ بھی مکان کے پہلو پر ہونا چاہئے۔ اور اسکی موری شہر کے بدرود  
 اور نامی کے ساتھ بغیر روک کے جاوے۔ اگر ایسا نہ ہوگا۔ تو غسل خانہ کا پانی تمام مکان کو  
 سیلاب کر لگا۔ اور سیلاب کے باعث جسے پہلے بیان ہو چکا ہے۔ سخت نقصان پہنچے گا۔  
 تھوکنے۔ جیسا کہ اپنے ملک کے لوگوں کی عادت ہے۔ کہ بغیر سمجھ سوچ کے دیواروں  
 پر تھوک دیتے ہیں۔ یہ بات بھی مضرت ہے۔ کیونکہ وہی تھوک اور بلغم اس جگہ پڑا  
 خشک ہو جاتا ہے۔ اور خشک ہونے کے بعد اسکے ذرے ہوا میں ملتے رہتے ہیں۔ اور  
 تنفس کی ہوا کے ساتھ تندرست انسانوں کے پیپرون میں جا کر کئی قسم کی بیماریاں پیدا  
 کرتے ہیں۔ ممکن ہے کہ مہلجوں کی بلغم کے ذرے تندرست آدمی کے پیپرون میں جا کر  
 تندرست کو مل کی بیماری میں مبتلا کریں۔ کوئی بشر ایسا نہیں ہوگا جسکو تھوکنے سے

خرق خانہ کا  
 اونکا اختتام

مکان کی  
 موریوں

باد چینا نہ

غسل خانہ

دیواروں پر  
 تھوکنے اور بلغم  
 نکلنے



نفرت نہو۔ آپ کے اکثر کھا ہوگا۔ یا کہتے سنا ہی ہوگا۔ کہ میان سمہال کرتا ہوگا اور ہر چہ پیش رفتی  
ہیں۔ تو جائے غور ہے کہ جب تازہ ہتوک سے اتنی نفرت ہے اور تازہ ہتوک سے جلد اور  
کپڑوں کا نقصان متصور ہے۔ تو کیا بویہ ہتوک کے ذریعے ہول کے ساتھ پھیروں میں  
جا کر نقصان نہیں کرتے۔ کیونکہ نہیں ضرور کرتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ دیوار و پیر ہتوک سے  
سخت ممنوع ہے۔ اسلئے مناسب ہو۔ کہ اگر دیوار و پیر خشک بلغم و غیرہ جمع ہو تو اتار کر دیوار  
کو از سر نو مٹی یا قلعی سے لینا چاہئے۔ اور آئینہ ہتوک کے لئے پیکدان موجود ہو تو چاہئے۔  
اور اگر پیکدان رکھنے کی توفیق نہ ہو۔ تو مٹی کی پیالی اور رکھ تو موجود ہے۔ اگر کسی باعث  
یہ بھی موجود نہ ہو سکے۔ تو دیوار و پیر ہتوک سے فرش پر ہتوکنا اچھا ہے لیکن ہر روز  
اس فرش کی مٹی اٹھا کر چھینکی جانی چاہئے۔ اور اس جگہ کو روز لینا چاہئے۔ بیمار کے ہتوک کو والی  
جگہ پر دو چار نش مٹی پڑی رہے۔ تاکہ جگہ صاف کرتے وقت تکلیف نہ ہو۔ اور بلغم  
وغیرہ باسانی اٹھائی جاوے۔

جائے ضرور۔ جائے ضرور دن کو شہر و نین مکان کے ایسے موقع پر ہونا چاہئے۔  
کہ جانح ضرور کے دھون کا گندہ پانی باسانی موسیٰ میں جاسے۔ اور اس جگہ میں تازی  
یو اکی خوب آمد رفت رہے۔ جائے ضرور کی ہوا مکان سے نکلے۔ بلکہ باہر  
کی ہوا کے ساتھ عادی یہی وجہ ہے۔ کہ تقدیر میں سے سب سے اوپر والی منزل میں جائے  
بنائیکی رسم ڈال دی ہے۔ شہر و ن کے جائے ضرور دن کے فرش کے ہونے چاہئے  
اگر توفیق ہو تو اس کچہ فرش پر مار کا بوجھ دلاتا چاہئے کیونکہ ایسا کر شیے اول تو وہ جگہ  
مار کے ڈس ان نکلتے ہوئے کے باعث منتفن نہیں ہوتی۔ دوم بول وغیرہ کی چٹوٹ  
کے فرش پر گر گرنے سے جوئے اور چپت کے خراب ہو سکا خطرہ نہیں رہتا۔ سوم زمیں

با نالوں میں  
مار لگوانا چاہئے  
نویس۔

وہوئے وقت کسی قسم کی تکلیف نہیں ہوتی اور فرش میں بول وغیرہ جذب نہیں ہو سکتا چاہے  
 ٹار کے خشک ہونے پر فرش خوب پختہ اور مضبوط ہو جاتا ہے۔ جب سٹے ضرور میں اگر توفیق  
 ہے۔ تو روغنی دو گیلے در نہ عام مٹی کی کنالیاں ضرور جاٹھیں۔ ایک براز کے لئے اور دو گیلے  
 بول کے لئے۔ اگر بول کیواسے برتن نہ رکھا جاوے گا۔ نوزفع حاجت کے وقت بول زمین پر  
 کرنا ہر گز۔ رفتہ رفتہ اس بہت یا زمین کی فرس ایسی بوسیدہ ہو جاوے گی کہ وہاں پر کھڑا ہونا  
 محال ہوگا اور اس متعفن ہوا سے ساکنان گھر کو بہت نقصان پہونچے گا اور اس کو بکھرے  
 موری میں پینا بکے پگتے رہنے سے گلی کوچہ کی ہوا کو بھی متعفن کرینگے۔ جس سے گھر والوں کے  
 علاوہ مہایوں اور غریبوں کو سخت نقصان پہونچے گا۔ براز کے گیلے میں دو تین انچ خشک مٹی  
 رکھنی چاہئے۔ تاکہ صاف کرتے وقت گلابانی صاف ہو جاوے۔ اگر مٹی کی گرائی کے  
 باعث مٹی کا ملنا ستوار یا توفیق سے باہر ہو۔ جیسا کہ اکثر شہروں میں ہوتا ہے۔ تو اسکے  
 بدلے چوہے کی رکھ ڈال سکتے ہیں۔ اگر گیلے روغنی اور فرش پکا ہے۔ تو انکو ہر روز  
 نہیں تو کم سے کم ہفتہ میں دو دفعہ ضرور دھلانا چاہئے۔ اگر فرش اور گیلے کچے ہیں۔ تو جیسے  
 کو ایسی جگہ رکھنا چاہئے۔ کہ اس میں سیلاب بالکل نہ پہونچے۔ اور وہ جگہ صاف ستھری اور  
 خشک رہے۔ بول و براز کو مہتروں کے ذریعہ اگر ممکن ہو تو عین رقعہ حاجت کے بعد نہیں تو  
 صبح شام صاف کرانا چاہئے۔ اکثر بڑے شہروں میں بیماری کے پھیلنے کا دیگر باعثوں کو  
 علاوہ یہ بھی ایک بڑا بیماری باعث ہے۔ کہ گھروں کی جائے ضرور ہینک طور پر صاف  
 نہیں ہوتی۔ صاف ہونا تو درکنار بعض مکانات میں میلا دنون تک اٹھایا ہی نہیں جاتا اور  
 ایسی جگہ پڑا پڑا بوسیدہ اور کرم خوردہ ہو جاتا ہے۔ اس طرح سے اس بوسیدہ براز کے ذریعہ  
 ہوا کے ذریعہ اور کرم گھر بلکہ شہر کی ہوا کو بھی متعفن کرتے ہیں اور ہوا اور پانی کے ذریعہ

چاندی و زین  
 گلابانی و زین

خشک مٹی  
 ضرورت

نزدیک کے کنوؤں میں پونچ کر اس پانی کو شستن کر کے پینے کے لائق نہیں رہتے دیتے  
سرکار اپنے ملازموں کے ذریعہ عام گدگاہ اور پانخانوں کی کیسی ہی صفائی کرادے لیکن جب تک  
ہر ایک شہر اپنی مکنات سکنی کی جوار ضرور کیٹرف پوری پوری توجہ نہ کر لیا تو باہر کی صفائی  
کیا ہو سکتا ہے بڑے شہروں کے اندر اکثر یہ دیکھتے ہیں آیا ہے کہ مکان عایدان صاف اور ستر  
ہے لیکن اوٹلی جائے ضرور تنی تنگ ہے کہ موٹے آدمی کے لئے اس کے اندر جانا دشوار ہے  
دویم اس جگہ کی نہ کوئی سوری ہے جس کے ذریعہ اس جگہ کے دھوون کا پانی نکل جاوے۔ اور  
پانخانہ میں نہی کی قسم کا برتن بول و براز کے لئے ہوتا ہے جس کا بد نتیجہ یہ نکلتا ہے کہ اس جگہ  
کے فرش میں پشیا ب اور دیگر قسم کی غلطیوں جذب ہوتی رہتی ہیں اور وہ جگہ دن کے  
باعث ایسی شستن ہو جاتی ہے کہ اس جگہ ناک دینو کو جی نہیں چاہتا۔ سوچئے مکان کی بیرونی  
صفائی کس کام کی ہوگی جب اس مکان میں نہایت ہی شستن ہو اور ایجرے دینو والی جگہ  
موجود ہے اور مکان کی ہوا کو ہر وقت کثیف اور شستن کر رہی ہے۔ سویم۔ معمولی دروازہ  
کے علاوہ جائے ضرور میں دریچہ یا روشندان ہی نہیں ہوتا جس کو اس کی شستن ہو کے برے  
تاری ہو آتی رہے اور اس جگہ کو شستن سے محفوظ رکھے۔

اکثر شہروں میں دیکھا جاتا ہے کہ سڑکیاں بول و براز کی رفع حاجت کی وقت عموماً اپنے  
بچوں کو اور گاہو خود ہی لگی کوچے کی نالی پر پہلا دیتے ہیں اور بول و براز کر کے بعد کبھی کبھی ملازما  
صفائی کے ڈر سے نظر پوشی کی خاطر اس براز پر مٹی ڈال دیتے ہیں۔ گو عورتیں لاعلمی کے  
باعث اس بات کے نقصان سمجھنا واقف ہوں لیکن مردوں کو تو ضرور اس بدعت کا انداز  
کرنا چاہئے۔ مہتر صفائی کے وقت اور پانی کا بہاؤ ہر وقت ان سوریوں کے میلے کو جہاں تک  
ہو سکتا ہے سوری کی نل طوالت میں پہلا دیتا ہے جو اکثر موسم گرما میں بوسیدہ ہو جائیگا

موجودہ جگہ پر  
جائے ضرور  
نقص

لگی کوچوں کی  
نالیوں میں بول  
براز نہ کرے۔

انکو بد نتیجہ

باعث وہابی سپاریاں پیدا کرتا ہے۔ اگر کوئی کنواں ایسی بدر رو کے نزدیک ہو تو اس  
کنوین کو بانی بھی بوسیدہ براز کے ذریعہ کے لئے سو متعفن ہو جاتا ہے۔ اسلئے ہر ایک  
بشر کا یہ نفسی کام ہے کہ اس بُری رسم کو جہانناک مکن ہو جلد رد کئے کی کوشش کرے۔  
گانون کو بابتہ اکثر کہیتوں میں منع حاجت کرتے ہیں اور اونکا بول براڑی میں ملنے کے باعث  
متعفن نہیں ہوتا۔ پس گانون کے باشندگان کی محنت کے عمدہ ہونیکے دیگر باعثوں میں سے یہ  
بھی ایک پہلی باعث خوش و خاشاک۔ کم سے کم یہ گھنٹہ میں ایک دفعہ تمام گھر میں  
جھاڑو کرنا چاہئے۔ اور اس طرح سے جو کچھ اکٹھا ہو۔ اس کو ایک خاص مقررہ جگہ پر تار و قبتیکہ  
مہترہ آوے۔ رکھنا چاہئے۔ اور مہترہ کو ہر روز گھر سے کوڑا اکٹھا کر لیا جاتا ہے۔ جسکے  
گھر سے نوکر اور خدا کے فضل سے کنو کے آدمی ہی زیادہ ہوں۔ انکو اپنی صحن میں خور و خاشاک  
ڈالنے کیلئے صندوق رکھنا چاہئے۔ جنہیں کوڑا اکٹھا ہوتا رہے۔ اور مہترہ اٹھا لیا وے  
اگر صندوق کی توفیق نہ ہو۔ تو کچی مٹی کی حد بنا چھوڑیں۔ اور اس حد مقررہ میں مہترہ کوڑا  
ڈالیں گا نوکے لوگ اس گھر کے ٹاکی ہوتے ہیں۔ کہ اگر وہ گانون کے سچ اپنی حد کے اندر روٹی  
جمع نہ کریں۔ تو انکو نقصان پہنچتا ہے۔ کیونکہ انکا بیان ہوتا ہے۔ کہ جناب یہ روٹی نہیں  
یہ چاندی ہے۔ بیشک انکا کھتا بھی واجب ہے۔ اگر وہ گانون کی حد سے دوسو گز کے فاصلہ  
پر روٹی کے ڈھیر لگا دیں۔ تو کیا عمدہ بات ہو۔ انکا نقصان ہی نہ ہو اور صحت بھی درست ہو  
لیکن سپین اکثر لوگ بہ عذر کرینگے کہ زمینداروں کے گھر اکثر بیلے ہوتے ہیں اور ان کو دو تین  
دفعہ گوہر وغیرہ اکٹھا کرنا پڑتا ہے۔ اگر انکی مستورات کو اتنی دفعہ گھر سے باہر جا کر دوسو گز کے  
فاصلہ پر کوڑا پھینکا پڑے۔ تو انکو سخت تکلیف ہو نیکا گمان ہے۔ اور چوڑی وغیرہ کے ذریعہ  
گھر کا نقصان ہو نیکا خیال ہے اور غلامان سب باتوں کے وقت کے لحاظ سے انکو اتنی محنت

نصف شاہ

بھی نہیں ہوتی اس تکلیف کے رفع کر نیک آسان طریق یہ ہے کہ ہر ایک زمیندار اپنے ہنر  
 صحن کے کونہ میں مٹی کی دیوار وغیرہ سے محدود جگہ مقرر کر چھوڑے۔ جس جگہ دن بھر گاؤں  
 اکٹھا ہوتا ہے۔ اور دن میں کسی خاص مقررہ وقت پر ایک دفعہ اسی کوڑے کو اٹھا کر  
 گاؤں کی حد سے باہر خواہ اپنے کھیت میں خواہ مقررہ جگہ پر وڑی پروا دے۔ اس طرح  
 گھر اور گاؤں کی صفائی بھی عمدہ رہے گی۔ باہر جانے کی تکلیف بھی نہ ہوگی۔ مٹی کی دیوار ایک  
 ایک فٹ اونچی بنائیے کچھ مرغیان وغیرہ بھی گھر میں پہر کوڑے کو نہ کھلا سکیں گے۔  
 موسم گرما میں گھر دن کو گرمی کے باعث سرد کر نیکی ضرورت پڑتی ہے۔ جو ہر لوگ  
 پنکھے ٹی وغیرہ کے ذریعہ کرتے ہیں۔ اور غریب چھتوں پر چھپر ڈالتے ہیں۔ یا زمین دوز  
 سکانون میں سرد خانوں میں گزارہ کرتے ہیں۔ مکان بناتے وقت چھت کی کڑیوں پر  
 سرکی۔ یا۔ کانے ڈالنے سے چھت اینٹوں کی نسبت سرد رہتی ہے۔ موسم گرما میں  
 بڑی فخر مکان کے کل دروازے کھول کر چک وغیرہ کو اوپر باندھ دینا چاہئے۔ تاکہ رات کی  
 گرم ہوا مکان سے نکل جاوے۔ اور اسکے بدلے تازہ باد صبا اندر آوے۔ طلوع آفتاب  
 سے پیشتر چک وغیرہ کھول دیں۔ تاکہ مکان دن پہر سرد رہے۔ موسم برسات سے پہلے مکان  
 کے صحن میں اگر عمدہ پانی وغیرہ چھڑکا جاوے۔ تو ہوا سرد رہتی ہے۔ اور پانی کے چھڑکنے  
 سے نقصان کا جند احتمال نہیں ہوتا۔ بشرطیکہ اس جگہ دھوپ اور ہوا کی آمد و رفت  
 بخوبی ہو۔ لیکن جب وقت موسم برسات شروع ہوئے۔ تو گھر میں پانی نہ چھڑکنا چاہئے۔  
 کیونکہ ہوا خود مرطوب ہوتی ہے۔ اور زمین سے نمی کو جذب نہیں کر سکتی۔ موسم سرما میں جو مکان  
 تو جند ان گل کی ضرورت نہیں ہوتی۔ لیکن پوٹھ میں اور بچوں کو چونکہ زیادہ سردی لگتی  
 ہے۔ اس واسطے انکے ٹے اگل وغیرہ جلابی پٹنی ہے۔ امیر آدمی کو نیکہ جلاتے ہیں۔

گرما میں گھر کو  
 سرد کرنا۔

مکان گرم  
 کرنا طریق



یا ٹیک بنی ہوئی ہاتھ بندوں میں لکڑی بٹلاتے ہیں۔ اگر کرے ہیں تو ان کے ہاتھ بندوں سے  
 نوکرہ کی ہوا درست رکھنے کے لئے یہ بات ضروری ہے کہ وہ ان وغیرہ نکلنے کے لئے  
 کافی نشانی روشن ہوں۔ اور۔۔۔ میں اکثر یہ بات دیکھی جاتی ہے۔ کہ بیا کے کمر  
 میں ضرورت کے وقت کوٹیلے وغیرہ سلگائے جاتے ہیں اور کمرے کے دروازے اور  
 کھڑکیاں سردی کے خوف کو مارے بند کر دیں مگر کے اندر کھڑکیاں بند کر کے کوئلہ سلگائے  
 سے کمرہ کی ہوا بہت کیف ہو جاتی ہے۔ بیان تک کہ اگر تندست آدمی کھڑا ہو۔ تو اس کا دم گھٹنے  
 لگتا ہے جس حالت میں تندست کا یہ حال ہوتا ہے۔ تو بیمار کا کیا ذکر ہے اسے بہتر  
 ہے کہ اگر کوئلہ وغیرہ سلگانے کی غروت ہو۔ تو انگلیٹھی میں کرہ سے باہر کوئلہ سلگانے  
 چاہئے۔ جو وقت کو پیلے خوب جگمگا جاوین۔ تو انگلیٹھی کو پیار کے پاس کرہ میں لے آوین  
 لیکن روشندانوں کو پہ بھی بند نہیں کرنا چاہئے۔

وال پے پے

وال پے پے۔۔۔ خوب عورتی کی خاطر آجکل کرہ کی دیوار دیکھو۔۔۔ پے پے پر  
 آراستہ کرہ کی رسم پڑتی جاتی ہے۔۔۔ چونکہ اکثر کاغذوں کے رنگوں میں خاص کر سرنگ کے  
 کاغذوں میں ٹیکے کی ملاوٹ ہوتی ہے اس واسطے ٹیکہ کے اجڑے اڑ کر ساکن کرہ کو ہر  
 پڑتے ہیں لہذا سب کسٹم کے کاغذوں کو کرہ کی آراستہ کرنا چاہئے کہ وہ کی آراستگی کو نقصانی نہ لگے  
 ہی کافی ہوگا۔

## پوشاک

پوشاک۔۔۔ ڈریس۔ انسان بدن کو گرمی سردی سے محفوظ رکھنے کی خاطر پوشاک پہنتا ہے  
 اور کپڑوں کی پوشاوت پر مختلف موسموں میں بدن کی حفاظت منحصر ہے۔ مثلاً اپنی کپڑے  
 بدن کی غماز سے محفوظ نہیں ہوتے مگر سردی کو بدن پر تاثیر نہیں کرتے

ویترو اسوا سے گرم خیال کئے گئے ہیں۔ سوئی کپڑوں کے بہت مسام دار ہونیکے باعث  
 جلد سے پسینہ وغیرہ کے انحرے ٹھٹے رہتے ہیں۔ اور اس واسطے سے سردی گرمی کو بدن پر  
 اثر نہیں کرنے دیتو اسوا سے انکو سرد خیال جاتا ہے۔ یہ بھی یاد رہے کہ موسم گرما میں  
 گرمی کے ڈھکے مارے نہایت باریک ملل وغیرہ کے کپڑے پہننا صحیح ہے۔  
 البتہ اس قسم کے کپڑے گھر میں پہننے سے کوئی نقصان نہیں۔ لیکن اس قسم کے باریک  
 کپڑے پہنکر دھوپ وغیرہ میں نکلنا یا گھر سے باہر مولی کارروائی کے لئے جانا اچھا نہیں۔  
 کیونکہ دھوپ کی لوہاں مسام دار باریک کپڑوں کو باعث جار پر بہت جلد اثر کرتی ہے  
 اور پسینہ پہنچنے لگتا ہو جاتا ہے۔ اسی باعث جلد پسینہ کے باعث سردی کے بجائے  
 دھوپ کی گرم ہو اسے گرم ہو جاتی ہے۔ اس طرح سے موسم سرما میں بھی ملل خاصہ ٹھٹھ  
 کے کپڑے مضرت پڑتے ہیں۔ کیونکہ جیسا گرمی میں گرم ہوا بدن کو مضرت پڑتی ہے۔ ویسا  
 سردی میں سرد ہوا جسم کو مضرت پڑتی ہے۔ ملل خاصہ ٹھٹھ کی نسبت موسم سرما میں کھدر  
 پسینی وغیرہ کے کپڑے یا دیسی سوت کا لوہا نہ ملاحظہ پہننا اچھا ہے کیونکہ یہ  
 کپڑے زیادہ گرم ہوتے ہیں۔ دیکھنے میں آتا ہے کہ ویسی کپڑے کے استعمال نہ کرنے  
 کے علاوہ انبوٹاک کے باشندوں کی پوشاک بھی بل گئی عنقریب انکل نوخاندون نو  
 انگریزی پوشاک کا فخر سمجھ کر پکڑی جاباریکا استعمال چھوڑ دیا۔ پکڑی تو انکے زیب تن ہی  
 نہیں ہوتی۔ شاید وہ اہل انگلستان کی ٹوپوں کی بناوٹ کا مدعا نہیں سمجھتے۔ دیکھو انکی  
 سولرٹ کیا اور جھوٹی سی جھوٹی ٹوپی کیا سبکے سامنے حصہ پر ماتھے کے اوپر  
 ایک ٹکا ہوا حلقہ ہوتا ہے جس سے مراد یہ ہوتی ہے کہ آنکھوں کو زیادہ روشنی  
 نہ پہنچے۔ گو یا کہ وہ قدرت کی تقلید کرتے ہیں۔ قدرت ہر ذی کو بھی اس مطلب کے

واسطے بنایا ہے۔ کہ آنکھوں کو زاید روشنی اور ماتھے کے پسینہ سے محفوظ رکھے۔ جبکہ انگریزوں کی ٹوپی کا سامنا بڑا ہوا کنارا آنکھوں کو زاید روشنی سے بچاتا ہے ویسا ہی پگڑی کا سامنا بڑا ہوا سر کام دیتا ہے معمولی بابوں کی ٹوپی یا سنہدستانی ٹوپی پہننے سے کل موسموں میں تکلیف پڑتی ہے۔ البتہ موسم گرما میں علی الصبح یا طلوع آفتاب کے بعد ہوا خوری کو جاتے وقت اس ٹوپی کا پہننا ضروری ہے۔ موسم گرما میں دیکھئے۔ اس ٹوپی کے پہننے والے کے پاس اگر چہا ناموجود نہیں۔ اور وہ پونچھ زور کی ہو۔ تو پچا رہا کبھی تو ماتھے کو رد مال سے بچا دیکا۔ اگر رد مال نہیں ہے تو ماتھے کو ماتھ پر رکھ کر روشنی سے آنکھوں کو بچا دیکا۔ بالفرض چہا ناموجود بھی ہوا تو چہا نام گرم ہو کو نو نہیں روک سکتا۔ موسم برسات میں کیسے فٹ ناگہانی بارش شروع ہو گئی۔ تو پگڑی سر پہرہ اور سر کے بالوں کو بارش کی بوند و نسو تو محفوظ رکھ لیگی۔ ٹوپی بچاوی یہ بھی نہیں کر سکتی موسم سرما میں دیکھئے پگڑی پہننے والا اس چپن کے ساتھ جلا جاٹا ہے۔ ٹوپی داؤ کے کان سرد ہوا اور سردی کے مارے تھکھتھکا رہے ہیں۔ ٹوپی والا سرد ہوا کانوں کو بچا نیکیے لئے کئی تدبیریں کرتا ہے۔ کبھی رد مال سر پر رکھتا ہے کبھی کانوں کو گرد باندھتا ہے۔ کبھی گھونڈا لگے کے گرد باندھتا ہے۔ کبھی کانوں کو لپٹا ہے۔ اگر پھیال کیا جاوے کہ ویسی عورتیں پگڑی نہیں باندھتیں۔ اونکا گڈا وکیز کر چلتا ہو انکو سروں کے لمبے بال انکو سردی گرمی سے محفوظ رکھتے ہیں۔ اور علاوہ برین ان کو سوائے خانہ داری کے کبھی گھر سے باہر جانیکا اتفاق ہی نہیں پڑتا۔ گھر سے باہر جا تو پیر دھتانی چہرہ اور آنکھوں کو زاید روشنی سے بچاتا ہے۔ موسم برسات میں کڑتے وغیرہ اگر ممکن ہوں تو فلائین کے بنائے چاہئے۔ اور اگر فلائین کی توفیق نہیں۔ تو ویسی

کڑتے

تنگ گلو بند

مونا کپڑا ہی عطر یا دہی فائدہ دے سکتا ہے سکرٹے کوٹ وغیرہ بدن کے کپڑوں کو ڈھیلے  
ڈھالے ہونے چاہئیں۔ تاکہ حرکات تنفس دورانِ سخن اور مہنوں اور بازوؤں کی  
حرکت میں ٹھیک طور پر ہوتی ہو۔ نئی زمانہ جوتنگ گلو بند کا رواج نکلا ہے وہ بھی سخت  
مضر ہے۔ خاص کر اس قسم کا گلو بند جس کے ایک یا دو بٹن گھٹے کے سامنے لگے رہتے  
ہیں۔ اس قسم کے گلو بند سے گردن کے موقوف دجائے تھیں۔ اور دماغ میں دورانِ خون بہنے کا  
پرہیزی نہیں رہتا۔ جس کے باعث ورزش وغیرہ کرنے پر درد سر ہونے لگتا جاتا ہے اور کچھ کھانا  
رہتا ہے۔ فوٹو ایسی ہونی چاہئے کہ چہرے پر اسکا دباؤ نہ پونچے۔ کرٹے کوٹ وغیرہ

فتو

کی آستین ڈھیلی ہونی چاہئے تاکہ انگلیاں اور کھال کی کسی مختلف نین باسانی بیز روک کے کام  
کر سکیں۔ اور کام کرتے وقت انگلیوں کو کسی قسم کا تکان معلوم نہ ہونے کی ایسی جیسے امیکل بنیاد  
میں چمی دار اور لہریہ دار دو بٹن والی خوب چمت آستین کا رواج ہو گیا ہو۔ تو خیر انکڑ آستین  
سے انگلیوں کی نین دب جاتی ہیں۔ انگلیوں میں گردن خون میں ٹھیک نہیں چل سکتا۔  
اور مہلکہ جلد نکلا ہو جاتا ہے۔ کسی قسم کے پیشہ ور کو خواہ دکاندار خواہ مزدور خواہ  
مستی یا بواس قسم کی آستین نہ رکھنی چاہئے۔ اس قسم کی آستین رکھنے سے بالہ وغیرہ  
سکر و مزر پالسی یعنی خوردن کے فالج میں مبتلا ہوتے ہیں۔ پانسجائے

تنگ نین کو شش

پانچواں

یہ ہے سادہ ہونے چاہئیں کئی آدمی پانچاموں کے زیر بن سر دن پر بٹن لگاتے ہیں۔  
اور کئی لمیر آدمی اندرونی پانچامہ کے زیر بن سرے پر تین رکھ کر تینوں کے ذریعہ موزے  
کو درست رکھتے ہیں۔ یہ دونوں باتیں مضر صحت ہیں کیونکہ اس طرح کر تیسے پارن کی انگلیوں  
کی نین دباؤ کے باعث اسلانی سے حرکت نہیں کر سکتیں۔ تھلون وغیرہ کا پہنا بھی دسین  
کے لئے مناسب نہیں البتہ اسکے بدلے راس پانچاموں کو نہایت اچھا ہے۔ چلو کسی

انسان چلنے پہلے کا کام آسانی سے کر سکتا ہے۔ لیکن جھکنا زمین پر بیٹھنا و شور بلکہ  
ناممکن ہے۔

شوز۔ جوتی۔ جوتیوں کے تلے بہاری اور موٹے اور پنچہ کشادہ ہونا چاہئے اس طرح  
بوٹ وغیرہ کو سامنے طرف سے تنگ ہونا چاہئے۔ تنگ جوتی پاؤں کو زخمی کر دیتی ہے  
پہنے والے کو چلنے پہلے سے عاری کر دیتی ہے۔ نوکیلی اور تنگ پنچہ والی جوتی سوانگلیات  
بڑیک طور پر حرکت نہیں کر سکتیں۔ اور انگلیوں پر سوہری ہو جاتی ہے۔ اور ناخنوں کی  
نوکیں چہرہ میں گھس جاتی ہیں۔ اور ان کو تنگ کر دیتی ہیں بلکہ کئی ماہ تک تکلیف میں  
ڈال دیتی ہیں۔ پتلے موے کی جوتی سے موسم گرما میں پاؤں جلتے ہیں اور بارش کے  
دنوں میں پاؤں کو سیلاب پہونچتا ہے۔ گھر کے استعمال کے لئے خواہ ہلکی ڈھیلی کیسی  
جوتی ہو۔ سفایقہ نہیں ہے۔ اگر کہیں مسافر میں تبدیل چلنے کا اتفاق پڑ گیا ہے۔  
تو چلنے سے پہلے پاؤں کو گرم پانی اور پشکری سے دھو کر خوب ملیں۔ اور خشک کریں۔  
اور بعدہ صابن سے دھو کر اور پھچکر موزہ پہن لیں مگر تبدیل چلنے کے باعث نکان  
ہو گئی ہو۔ اور پاؤں درد کرنے لگیں تو پاؤں کو گرم پانی اور نمک سے دھو کر خوب ماساژ  
کی زمانہ مختلف قسموں کے خضابوں کے ذریعہ بال رنگنے کا بہت رواج ہو گیا ہے۔ نہیں  
ہو سکتے یا پارے کے کربات ہوتے ہیں۔ اور یہ دونوں۔ جلد میں بڑبڑ پھوڑ  
صحت پڑتی ہیں اس واسطے ان کا نامناسب نہیں۔ اگر بال رنگنے کا بہت شوق ہے  
تو دسمہ یا مہندی سے رنگ کریں

جوتی

خضاب



# دُرش

دُرش

نویس

اگر کسی لڑھی کو مدت تک بند رکھیں۔ یا کسی گل کے کسی حصہ کو کچھ دن استعمال میں نہ لادیں۔ تو اس کے بگڑنے کا احتمال ہوتا ہے اس طرح اگر جسم کو کسی عضو کو استعمال میں نہ لایا جاوے۔ تو وہ بھی ڈھیلا اور سست ہو جاتا ہے اس لئے جسم کے ہر ایک حصہ سے کام لینا چاہئے۔ خواہ نظامِ عصبی ہو خواہ عضلاتی ہو۔ دُرش کر نیے تمام عضبی اعضائی انہضام طعام اور دیگر عضو حالتِ صحت میں رہتے ہیں۔ یہ بات تو ہر بشر پر ظاہر ہے کہ دُرش کرتے وقت انسان کو جلد جلد سانس لینا پڑتا ہے۔ اس لئے کئی قسم کے بخارات پھیپھڑوں سے ہوا تنفس کے ساتھ خارج ہوتے ہیں۔ اور خون صاف ہوتا ہے۔ دُرش کر نیوالے انسان کا ماضیہ درست رہتا ہے سینہ کفادہ اوپے پھنکھوٹا ہوتے ہیں۔ دُرش کرنے والے انسان بغیر کسی ہنگام کے اپنی دنیاوی کام کر سکتے ہیں۔ اس لئے مناسب ہے کہ ہر ایک درجہ میں بچوں کے لئے آلات دُرش ہوں۔ دُرش کر نیے خوب گہری نیند آتی ہے۔ اور سست آدمیوں کی طرح بستر سے پر جا کر فضول کر دہیں نہیں یعنی پڑتین۔ دُرش کر نیوالا انسان جیسو بستر سے پر پہنچا نیند آمو جو دہوئی لیکن یہ بھی یاد رہے کہ اعتدال سے زیادہ دُرش کر نیے پھیپھڑوں میں اجتماعِ خون ہو نیکا اندیشہ ہے اور دُرش بالکل نہ کر نیے کسی قسم کی کٹافیتیں خون میں جمع ہو جاتی ہیں۔ اور اس طرح پھیپھڑوں میں اور میمبر ہل کے پڑا ہونے سے مرضِ سل ہی ہو سکتا ہے۔ دُرش کر نیے ہر دو سال خون بھی تیز ہوتا ہے اور جس ہی تیز چلتی ہے تمام جسم حصوں میں خون بخوبی دورہ کرتا ہے۔

اگر بہت زور و زرش کیجا دے یا جن جہت زور لگا یا جاوے۔ تو دل کے کسی حصہ یا کسی تھکان کے پھٹنے کا خطرہ ہے اور اگر و زرش بالکل نیکو یا دے تو انسان کمزور ہو جاتا ہے۔ بدن کو کل عضو ڈھیلے ہو جاتے ہیں اور کئی عضو دن میں تھکی ڈی جھٹکیشن کی بیلدی ہو جاتی ہے و زرش کرنے پر پھیپھ دن اور دل کو زور سے کام کرنا پڑتا ہے جس باعث جلد کی طرف زیادہ خون آتا ہے۔ اور جلد کے کمالات کے راستے پانی وغیرہ خون کی کٹافین خارج ہوتی ہیں۔ اور خون اچھی طرح سے صاف ہو جاتا ہے۔ و زرش کرنے وقت جلد پر سے پسینہ کے بخیرے ہوا میں اڑ کر ہوا میں ملنے سے انسان کے بدن کی حرارت طرزی اعتدال سے نہیں بڑھتی۔ اور انسان باسانی آرام کے ساتھ تادقت تھکا دٹ ہو۔ و زرش کیلکتا ہے۔ لیکن اگر ہوا پینے ہی سے مرطوب ہو جیسا موسم برسات میں ہوتی ہے تو جلد سے پسینہ کے بخیرے نہیں اڑتے۔ اور پسینہ کے نہ اٹلنے کے باعث حرارت طرزی حد اعتدال سے بڑھتی شروع ہوتی ہے اور احوال انسان و زرش کرنے سے عاری ہو جاتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ انسان موسم برسات میں اچھی طرح سے و زرش نہیں کر سکتا۔ حد اعتدال کے برابر و زرش کرنے پر جسم کے تمام عضلات مضبوط اور موٹے ہوتے ہیں۔ اور و زرش نہ کرنے سے ڈھیلے یا ست ہو جاتے ہیں۔ سب سے عمدہ قسم کی و زرش وہ ہے کہ جس سے تمام جسم کے عضلات کو ایک ہی وقت کام کرنا پڑے۔ نظام عصبی کے درست سے کام کرنے کے لئے اعضا انہضام طعام کا ہیک ہیک طور پر کام کرنا ضروری ہے۔ و زرش نہ کرنے سے اور مطالعہ زیادہ کرنے سے نظام عصبی ست ہو جاتے ہیں۔ اور انسان ضعیف و باغ کے مسئلہ کی قسم کی بیاریوں میں مبتلا ہوتا ہے۔ و زرش کرنے سے خستہ اعضا انہضام طعام کو بہت فائدہ پہنچتا ہے۔ دیگر عضوں کی طرح اعضا انہضام طعام میں

بھی خون بہت دورہ کرتا ہے غذا بخوبی مضہم ہوتی ہے اور غذا کے مضہم کرنے والی  
 رطوبتیں اچھی طرح سے پیدا ہوتی ہیں۔ اور انشرون سے فضول ہوا خارج ہوتی رہتی ہے  
 پھیرون سے کاربانک ایسڈ کے زیادہ خارج ہو سکے باعث چکناچی کھانے کی زیادہ  
 ضرورت پڑتی ہے۔ جگر طحال اور گردوں میں دوران خون درستی سے چلتا ہے۔ اور  
 جگر میں اجتماع خون کے نہ ہونے انسان بوا سیر وغیرہ کی بیماری سے بچا رہتا ہے البتہ اگر  
 عمدہ غذا کھائے اور ورزش نہ کرنے کے باعث اکثر جگر میں اجتماع خون ہو جاتا ہے۔ اور  
 بوا سیر کی بیماری میں گرفتار ہو کر حکماء کے محتاج ہوتے ہیں۔ بوا سیر کے روکنے اور دفعیہ  
 کے لئے سب سے عمدہ علاج ورزش یعنی با پیادہ چلنا ہے۔ ورزش کر نیسے پیشاب اور  
 پسینہ زیادہ خارج ہوتا ہے۔ چونکہ پسینہ اور پیشاب خون کی غلطیتیں خارج ہوتی ہیں  
 پس انکے زیادہ خارج ہونے خون ہی زیادہ صاف ہوتا ہے۔

حد اعتدال سے زیادہ ورزش کر نیسے ہی انسان کو زیادہ تھکان ہونے کے باعث نقصان  
 پہونچتا ہے۔ ورزش کرتے وقت اس بات کا خیال رکھنا چاہئے۔ کہ جسم کو تھکان  
 معلوم نہ ہو۔ ورزش کرنے والے آدمی کو چکناچی گوشت اور چکناچیت زیادہ کھانی چاہئے  
 جہاں تک ممکن ہو۔ ورزش ہمیشہ کھلے ہوا اور مکان میں کرنی چاہئے۔ لیکن سب سے عمدہ  
 جگہ شہر سے باہر کھلے میدان میں۔ اگر ورزش کر نیسے تنگی نفس گرمی یا ضعف و معلوم  
 ہو تو ورزش کو فوراً ملتوی کرنا چاہئے۔

سخت گرمی میں ورزش کرنا منع ہے۔ کیونکہ اسی آپکو جتا یا گیا ہے۔ کہ ورزش کرتے  
 سے دوران خون کی رفتار تیز ہو جاتی ہے۔ اسلئے سخت گرمی میں ورزش کرتے ہو  
 سکتے کا خوف رہتا ہے۔

خون

نک

بانی ہو

زیادہ

ہوتی

مینکے

س

چکنا

سے

سی

ا ہے

تھکان

مقام

م کرنے

ش

ت

عضو

میں

اعتدال

سخت گرمی

## بدن صفائی

پہلے بیان ہو چکا ہے کہ ورزش کرنے سے کئی قسم کے بخارات اور خون کی غلاظتیں جلد کے مساموں کے راستہ خارج ہوتی ہیں۔ اس واسطے مناسب ہو کہ جلد کو پورا پورا کام دستی سے کرنے کے لئے صاف ستھرا رکھنا چاہئے۔ کیونکہ اگر جلد سیلی کچیلی رہے۔ تو جلد کے مسام بند ہو جاویں گے خون سے بخارات اور غلاظتیں نکلتی نہ ہو جاویں گی خون دستی سے صاف نہیں ہو سکیگا اور انسان کی طبیعت زکام نزلہ کی طرف میلان رکھے گی۔ بدن کی صفائی نہانے یا غسل سے ہو سکتی ہے۔ انسان کو ہر روز ہر گھنٹہ میں ایک دفعہ نہانا چاہئے۔ لیٹر طیکہ وہ کمزور نہ ہو۔ اور کوئی بیماری نہانے کی مانع نہ ہو۔ ہمیشہ سرد یا تازہ پانی سے نہانا چاہئے۔ کیونکہ سرد پانی کے ساتھ نہانے سے دل کو زیادہ فرحت معلوم ہوتی ہے۔ اور دماغ اور مختلف ہشون کو طاقت حاصل ہوتی ہے۔ لیکن اگر کمزوری کو باعث کوئی آدمی ہر موسم میں سرد پانی سے نہا سکے۔ یا سرد پانی کے نہانی سے جوڑون وغیرہ میں درد ہو تو مناسب ہو کہ سرد پانی سے نہانے کی بجائے پانی سے نہایا جاوے۔ نہانے کے بعد بدن کو خشک کر لے کر خوب پونچھیں۔ تاکہ بدن کی سیر اور چاروں طرف سے جلد خوب صاف ستھری ہو جائے نہا کر اگر بدن کو نہ پونچھا گیا۔ تو جلد کے مسام ہلکے طور پر صاف نہیں ہو سکتے۔ بدن پونچھنے کا کپڑا ہمیشہ موٹا اور کھرا ہونا چاہیے اور اس چھانٹن کو ہمیشہ صاف ستھرا رکھنا چاہئے کیونکہ اگر چھانٹن ہی میل آلودہ اور چھٹا ہوا تو وہ بدن کی چھٹائی وغیرہ کو کیڑا کر سکیگا۔ گرمی کے موسم میں سرد پانی

کے ساتھ نہایتیے بدن سرد ہوتا ہے اور بدن کی زیادہ گرمی دور ہو جاتی ہے ایسا اسلئے  
 انسان کو فرحت معلوم ہوتی ہے یہ وجہ ہے کہ موسم گرما میں چھوٹا بڑا دو دو تین تین  
 دفعہ نہاتا ہے کپڑے بدلنے یا کپڑوں کو صاف ستھرا رکھنے میں بھی اور باتوں کی طرح کوشش  
 کرنی چاہئے۔ کیونکہ اگر کپڑے نہ بدلے جائینگے تو جسم کا پسینہ اور دیگر بخارات اُن میں  
 خوب سرائت کر جاوےینگے۔ حتیٰ کہ چند دنوں کے بعد کپڑوں کے مساموں کے بند ہو جاتو  
 کے باعث پسینہ وغیرہ درستی سے خارج نہیں ہو سکیگا۔ بدن کو گرمی اور عین سہی  
 معلوم ہوگی۔ اور لاکھن یعنی تپ وغیرہ دیگر قسم کے بخارات بدن پر نکل آوےینگے۔  
 بدن پہنچنے کا کپڑا اگر ممکن ہو تو کیتے کے ہر ایک بشر کے لئے علیحدہ علیحدہ ہونا چاہئے کیونکہ  
 سب کے لئے ایک مشترک کپڑا رکھنے سے کسی قسم کی بیماریاں خاص کر جلدی امراض ایک بشر  
 سے دوسرے کو ہو سکتی ہیں۔ دھوئی وغیرہ سے جہاں تک ہو سکے موہنے وغیرہ نہ  
 پونچھنا چاہئے۔ گندے پانی سے نہانے کے بجائے نہ ہی نہانا بہتر ہوتا ہے۔  
 کرم داریا۔ جو نگوں دوسرے پانی سے کمر لائے کرین کیونکہ کمر لا وغیرہ کرنے سے  
 بھی کسی قسم کے کرم بدن انسان میں سرائت کر سکتے ہیں۔

کپڑے بدن کی قدرت





# قواعد حفظان صحت میونسپلٹی

(۱) ہدایات واسطے ملازمان صفائی - ہر ایک میونسپلٹی کی خاروہ چند علاقوں میں منقسم کیجاوے۔ اور ہر ایک علاقہ کے لئے علیحدہ علیحدہ ایک یا دو غار کو بھرنے چاہئیں۔ اگر آبادی بہت ہو اور گنجائش کافی ہے مہتر وں پر ایک میٹ بھونا چاہئے۔ اور میٹ کو کل مہتر وں کے کام اور صفائی کا ذمہ دار کرنا چاہئے۔ ہر ایک ملازم کے پاس پتیل کا پٹہ چاہئے۔ جس پر اس ملازم کا نمبر اور اسکے علاقہ کا نمبر ہو۔ نوکری کی وقت میونسپل کے کل ملازموں کو جن کو پٹے ملے ہوئے ہوں پٹو ڈولے کے برابر باندھنیو چاہئے۔ تاکہ گشت کنندہ احسار باسانی ملازمان صفائی کی دیکھ بہال کر سکے۔ اگر گنجائش ہو۔ تو مہتر وں کو صفائی کے اوزار مثلاً جھاڑو ڈکرا اور پھوڑا بھی دینا چاہئے۔ صوریوں کے ڈھلانے کے لئے اور فرشتوں کے چھڑکاؤ کے لئے ہشتیوں کی ضرورت ہوتی ہے۔ ہشتیوں کو ہی مہتر وں کی طرح بازوؤں پر باندھنے کے لئے پٹے ملنے چاہئے۔ بڑے شہروں میں جمہدار نائب داروغہ اور داروغہ کی بھی ضرورت ہوتی ہے۔ اگر داروغہ سے کوئی شہر کی صفائی کا ذمہ دار داروغہ ہونا چاہئے۔ اور اس کا خاص فرض یہ ہے کہ ماتحتوں سے بخوبی کام لیوے۔ اور دو وقت ہر ایک گلی کو چھ کی صفائی کا ملاحظہ کرے۔ اور اور ہر روز صبح شام کو کسی مقررہ جگہ پر اپنا کل ملازمان کی گنتی لیوے۔ اور گنتی کے بعد ہنگو کو کام پر بھیج دے۔ بعد میں جمہدار یا داروغہ کو اپنا علاقہ میں گشت کرنا چاہئے۔ گنتی کے وقت اگر کوئی ملازم غیر حاضر ہو۔ تو اس کی رپورٹ اپنے افسر سے کرے۔ اور

قواعد حفظان  
صفائی۔

اور اگر وہی سہرست اس کل کام کا ذمہ دار ہے۔ تو اسکو مناسب ہے کہ غیر حاضر آدمی کے بدلے نیا آدمی تجویز کر لے۔ تاکہ غیر حاضر خاکروب کے علاقہ کی صفائی میں کسوت کا خلل نہ آوے۔ اگر کوئی منشی یا اور افسر ملازمان صفائی کاروز ناچھ لکھتے پر مقرر ہو۔ تو مہتروں کی غیر حاضری اور غفلت کی رپورٹ محضر عدالت کے پاس روز کی روز ہونی چاہئے۔ کل ضروری احکام جو ملازمان صفائی کے لئے دفتر سے صادر ہوں۔ گنتی کی وقت لکھو سانی جاویں۔ تاکہ عدم آگاہی کی بابت کوئی عذر نہ کر سکے۔ شہر کے کہوئے اور کہنہ دیرانہ مکانوں کا ملاحظہ کرنا بھی داروغہ کا کام ہے کیونکہ اکثر لوگ موقعہ پا کر ایسی جگہ کو لادرت سمجھ کر بول و براز کرتے ہیں۔ چونکہ ایسی جگہ کسی کے زیرِ غماط نہیں ہوتی۔ انکی صفائی بھی نہ کوئی کرتا ہو اور نہ کوئی کرتا ہے۔ حتیٰ کہ گندگی کے اکٹھا ہوئے غصوت اور دیگر کٹی قسم کی قباحتیں پیدا ہوتی ہیں۔ اس کھولے کے نزدیک دالہ کنوئین کا بانی خراب ہو جاتا ہے۔ ہوا کو داروغہ کو مناسب ہے کہ ایسے موفون کی ہی نگرانی رکھے۔ اور کیتی کو چاہئے کہ ایسی جگہ کی درستی کے لئے مکان سے تدارک کرادے چونکہ اکثر ممبر میونسپل ساکنان شہر ہوتے ہیں اس واسطے وہ اپنے علاقہ سے گزرتے وقت اسکی صفائی وغیرہ کا بخوبی ملاحظہ کر سکتے ہیں۔ اور اگر کہیں خرابی یا بد انتظامی دیکھیں تو وہ باسانی داروغہ کو بلا کر یا کمیٹی کے موقعہ پر وہ بات پیش کر کے اوسکا تدارک کر سکتے ہیں لیکن شرط یہ ہو۔ کہ کسی ممبر کو نا جائز دباؤ سے میو نی سی پی لے ٹی کے کسی ملازم سے خاص رخ کا کام نہ لینا چاہئے کیونکہ ایسا کرنے پر وہ لوگ یعنی ملازمان صفائی ضررِ گستاخ ہو جاویں گے۔ اور سرکاری کام میں غفلت کریں گے۔ جبکہ باعثِ شہر کی صفائی وغیرہ ٹھیک نہوگی۔ اور ممبر اس علاقہ کا رخ کا کام کرانیکے باعث چشم پوشی کرنے کے لئے مجبور ہوتا ہے۔ گھر دلی مہتر انیان یا

لاؤ  
نے  
ور  
س  
بل  
ناک  
تو  
کے  
۔  
رون  
س  
ون  
۔ اور  
بجہ  
کے  
اور

اُسے آدمیوں کے رخ کے مہتروں کو بدایت ہوتی چاہے۔ کہ وہ معینہ جگہ پر اپنا اپنے  
متعلقہ گھروں کی غلاظت کو گرمیوں میں سات بجے تک اور سردیوں میں آٹھ نو بجے  
سے پہلے اکٹھا کر دیں۔ اور گلی کوچہ میں ادھر ادھر نہ پھینکیں۔ گرمیوں میں ہندو  
اپریل سے ۱۵ اکتوبر تک ۲ بجے صبح اور پانچ بجے شام کو بازاروں کو چون کی صفائی بدرجہ  
تالیوں کا دھونا اور دیگر کام صفائی شروع کرنا چاہئے سردیوں میں ۱۶ اکتوبر سے  
۴ اپریل تک ۲ بجے صبح اور ۲ بجے شام کو کام صفائی شروع کرنا چاہئے۔

دویم۔ شہروں میں غلاظت کے اکٹھا کر نیکی لئے مقررہ جگہوں پر صندوق چابی رکھنے چاہئے  
ہر ایک صندوق ۴ فٹ لمبا ۲ فٹ چوڑا اور دو فٹ اونچا ہونا چاہئے۔ مناسب ہر گسی  
صندوق پر نیا نہ ہو۔ اور صندوق کو اولنا (یعنی کھلا پہلو زمین کی طرف) زمین پر رکھنا چاہئے۔  
سیلا وغیرہ پھینکنے کیلئے صندوق کے اوپر کی طرف اور پہلوؤں میں دریچہ رکھنے چاہئیں تاکہ  
محسراتی اسکے اندر سیلا پھینک کر دریچہ کو بند کر سکے۔ کیونکہ دریچوں کے کھلا رہنے سے کھپوں  
کے آنے اور متعفن ہوا کے پھیلنے کا اندیشہ رہیگا۔ وقت صبح اور شام صندوق کو اٹھا کر  
اس فرش کو سرکاری محترم خوب صاف کرے۔ اور آجگہ پر صندوق رکھنے سے پہلے  
۳ اونچے خشک ٹی ڈال دے۔ تاکہ دوسروں فرش کے صاف کر نہیں کسی قسم کی تکلیف نہ ہو۔  
اور چند دن میں فرش کو متعفن ہو جانیکا اندیشہ بھی نہ رہے۔ اور ان صندوقوں کو ایسے  
موقع پر رکھنا چاہئے۔ کہ اسکے گرد و نواح کے گلی کوچوں کے باشندے بلا دور دراز کی مسافت  
کی تکلیف کے اپنا اپنے گھر دن کا کوڑا رسین پینک سکیں۔ یا ہتھراتی اس گلی کوچہ کے  
گھروں کی غلاظت اس میں جمع کر سکے۔ اگر صندوق ہر ایک کوچہ میں ہے یا ایسے موقع پر  
میں کر اسکے گرد و نواح کے لوگ باسانی اپنے اپنے گھر دن کا کوڑا ان میں پینک سکتے ہیں

غلاظت  
غیرہ کے  
لئے صندوق



میں اکٹھی نہ رہنی چاہئے۔ بلکہ ان صہیون میں غلامت کو صہیونی جلدی ہو سکے شہر سو باہر  
 لیجکر کھیتوں میں ڈال دیں اور اسپر تین چار اسچہ خشک مٹی ڈال دیں۔ تاکہ کسی قسم کی  
 بونہ نکلنے پاوے۔

سوم۔ گلی کو چہ جہان تک ہو سکے فراخ ہونے چاہئے تاکہ ہوا کی آمد رفت بخوبی رہ سکے  
 بڑے بازاروں کی کچی سڑک اتنی فراخ ہونی چاہئے۔ کہ پہلو پہلو دو گارتیان چل سکیں  
 بڑے بڑے بازاروں کی دونو جانب درخت لگانے چاہئے۔ تاکہ رکے ذریعہ کثیف  
 ہوا درست ہو سکے۔ بازاروں کے کشادہ ہونیکے باعث اور درختوں کے باعث لگون  
 کو آمد رفت کی وقت دھوپ و تغیر سے تکلیف نہ ہو۔ گلی کو چہ اور سڑکوں کو درمیان سو  
 اونچا اور دونو طرف سے ڈھلوان ہونا چاہئے۔ اور ایسے کو چون کے سوا جو بہت ہی  
 تنگ ہوں کو چون اور بازاروں کے دونو طرف مالی ہونی چاہئے۔ تنگ کو چون میں  
 جن میں سے احسان کا گدہ بٹیکل ہو سکتا ہے تنگی جگہ کے باعث کو چہ کے درمیان میں  
 ایک مالی کافی ہوگی۔ کسی گلی کو چہ میں مقررہ جگہ کے علاوہ بول کرنا یا غلامت بھینکنا  
 فوراً بند کرنا چاہئے۔ مرمت کی وقت گلی کو چون کی شروع سے اختتام تک درست ہونی  
 چاہئے۔ اگر روپیہ کے کم ہونیکے سبب اور گلی کو چہ کے بہت لمبا ہونیکے باعث ایک دفعہ  
 اسکی درستی نہیں ہو سکتی۔ تو ہمیشہ ایک طرف سے شروع کر کے جہاں تک ہو سکے لیجاوین  
 کیونکہ مکر ایہاں مکر اوٹان بنانے سے اس فرش کی صفائی بالکل نہ ہو سکے گی۔ اور خاصکر  
 موسم برسات میں جگہ کے نامور ہونیکے باعث پانی وغیرہ گڑھوں میں اکٹھا ہو جاوے گا  
 زمین میں گڑھے ہونیکے باعث کچھ ہو جاوے گی۔ جس سے لوگوں کے نقصان کا احتمال ہو  
 اور زمین کے سیلاب ہونیکے باعث ہوا مرطوب ہو کر سفر صحت پڑتی ہے۔ اور اگر بدو رو یا ہورینا



کا بھی یہی حال ہے تو وہی موسم برسات کا پانی گزر نہ ملنے کے باعث زمین دوز ہو کر عمارتوں کو نقصان پہنچا دینگا۔ اور انہی شکستگی کا باعث ہوگا۔ یا زمین میں گندہ کرکٹوں میں پہنچ کر کوہن کے پانی کو خراب کر دینگا۔

پدر رو۔ نالی۔ بڑے بڑے بازاروں اور گلی کوچوں میں بازار اور کوچہ کے دونوں پہلوؤں کے برابر ہونی چاہئے کیونکہ اگر نالی درمیان میں رکھی گئی تو اس میں مغلصہ ذیل قباحتیں ہونگی اول فرش کو دونوں طرف سے اونچا اور درمیان سے ڈھلوان رکھنا پڑیگا دوم۔ گہرے ڈھلوان وغیرہ کی نالیوں کو اپنی اپنی طرف کے نصف حصے بازار کو ملے کر کے بڑی نالی میں ملنا پڑیگا۔ جس کے باعث صفائی و رستی سے نہایت سبکی۔ سوم۔ مردان اور گاڑی وغیرہ کی آمد رفت میں سخت تکلیف ہوگی۔ بلکہ نابینا وغیرہ آدمیوں کے گرنیکا زیادہ خطرہ ہوگا مان اگر گلی تنگ ہو۔ اور اسکے دونوں پہلوؤں پر نالیاں رکھنے سے آمد رفت کی جگہ تنگ ہو جاتی ہے تو ایسی حالت میں کوچہ کے درمیان میں نالی رکھ سکتے ہیں۔ نالیوں کو ہمیشہ گول اور ڈھلوان بنا نا چاہئے۔ اسکی اندرونی سطح کو کسی منٹ وغیرہ مصالح کے ذریعہ گول اور ہموار کر دینا چاہئے۔ کیونکہ دوسری قسم کی نالیوں میں جو کونہ دار ہوتی ہیں۔ اور جبکی اندرونی سطح ہموار نہیں ہوتی۔ غلاطت بھری رہتی ہو اور وہ کسی صورت میں صاف نہیں رہ سکتی۔ لکھری نالیوں کو ڈھلوان کے طور پر بڑی نالی کے ساتھ ملنا چاہئے۔ تاکہ کسی قسم کی غلاطت انکے ملاپ پر نہ رہ سکے۔ اور پانی وغیرہ جاتے ملاپ پر سے پھر بڑی نالی میں جا ملے اور مہتر وغیرہ ہی اسکو اچھی طرح صاف کر سکے۔ شہر کی کل بد زور و نجس ہونی چاہئے اور اٹکھ شہر سے دور ایسی جگہ پر ختم ہونا چاہئے جہاں اسکے نزدیک کوئی تالاب کوٹن وغیرہ نہ ہو۔ بلکہ سوشیڈین کے پانی پینے والے تالابوں میں بھی ہیکو ہیرگز ختم نہ ہونا چاہئے

ہر  
لی  
سے  
میز  
ب  
ہون  
جو  
ہی  
ین  
میز  
پکنا  
نی  
بد  
جای  
سکر  
با  
ل  
مور

کیونکہ جو نقصانات انسان کو گندہ پانی پینے سے ہوتے ہیں۔ وہی نقصان مویشیوں کو بھی  
 ہوتے ہیں۔ اگر برسی بڑی بدرودا پر سے چھتی ہوئی ہوں۔ تو انکے چھتون میں بخور و بخور  
 فاصلہ پر اسنے اسنے سورخ۔ یعنی موگھے ہونے چاہیں کہ مہتر بدرود کے اندر جا کر اسکو بخوبی  
 صاف کر سکے۔ شہر کی کل بدرود کو دن میں دو دفعہ صاف کرنا چاہئے۔ اور ان میں کسی جگہ  
 کوڑا اکٹھا نہ ہونا چاہئے۔ کیونکہ اگر ایک جگہ سے بدرود صاف ہے۔ اور دوسری جگہ  
 سے نہیں تو گندہ پانی درستی سے نہ بکینگا۔ اگر روپیہ کی گنجائش ہو۔ تو شہر کی کل بدرود  
 دو دفعہ نہیں تو کم سے کم ایک دفعہ دن میں دہلوا دینی چاہئیں۔ اگر گنجائش نہ ہو نیکیے باعث اتنا  
 آدمی بہم نہیں پہنچ سکتے ہوں۔ تو بازاروں اور گنجائش آبادی کے گلی کوچوں کی تالیوں  
 کو تو ہر دہی دہلوا دینا چاہئے۔ جن شہروں میں تالیان نہیں اور ہر ایک نے اپنا گھر میں  
 گندہ پانی کے اکٹھا ہونیکے لئے پختہ چوبچہ بنواے ہوئے ہیں۔ تو ان چوبچوں سے گندہ  
 پانی کو گھرون یا باخاؤن کے ذریعہ آبادی سے باہر کہتوں میں پھینکنا چاہئے۔ بندہ چوبچہ  
 سے گہرا بھر کر مکان کی دیوار کے باہر گلی میں پھینک دیا۔ کیونکہ سطح کر نیسے گلی کو چوبچہ گندہ  
 ہو جاوینگے۔ اور اس جگہ کی ہوا مرطوب ہو جاوگی۔ بازاروں کی بدرود پر جو ترے ہرگز  
 نہ ہونے چاہئیں جہاں تک ممکن ہو اس رسم کو جلد دور کریں۔ اور بازار اور دیگر مکان کی  
 بدرود کو اگر وہ سطح زمین کے برابر ہے۔ تو کھلا رکھنا چاہئے۔ اگر بدرود زمین دوز ہو تو کیا ہی  
 بات ہے۔ بدرود پر ہڑے بنانے سے مفصلہ قبل خرابیاں نکلتی ہیں۔ اولی۔ اگر نہڑے  
 تنگ ہیں تو مہتر وغیرہ بدرود کی صفائی درستی سے نہیں کر سکتا۔ دوم ایسے تہڑوں پر جلوائی  
 بادچی سبزی فروش اور کل و دیگر مکاندار اپنی فروختی چیزوں کو خریدار۔ دن کے ملاحظہ  
 کے لئے سجا کر رکھتے ہیں۔ جنہر خاصکر موسم برسات اور گرمیوں میں لاکھ لاکھ بیان بیٹھتی ہیں۔

درکاروں کے چوبچہ

اور ان کھاسے کی چتر دن پر بدر رو کی فلاط کے انجرے اور کھچون کے ذریعہ غلاط کے ریزے بخوبی سرائت کر سکتے ہیں۔ کیا اپنی موسم پر سات یا گرمی میں نان بائی اور حلوائی کو دکان پر چھوٹی سی انگلیکھی میں اوپے وغیرہ ڈالکر دھوان کر لے نہیں دیکھا۔ تاکہ دھوین کے باعث مکھی پیٹھنے نہ پاوے۔ کوئی شائستہ شہر جہاں ہیں ایسا نہوگا جس کو غلاط وغیرہ سے پرہیز نہ ہو۔ پس بدر رو کی اوپر والے محرقون میں مٹھائی وغیرہ مکے تہال یا دیگر خود دنی کرشیا کو مکھن سے غلیظ اجزات اور غلاط کے ذرون سے آلودہ کرنا نہیں ہے۔ تو اور کیا ہے۔ اگر خریدار ہی ایسی دکانوں سے نہ خریدیں۔ اور خاندان آدمی ناخاندان دکانداروں کو اس قسم کی کارروایوں کی خرابیاں بیان کریں۔ تو یقین کامل ہے کہ یہ خراب رسمیں بہت جلد بند ہو جاویں۔

ملازمان صفائی نے اگر بدر رو وغیرہ کی صفائی میں پوری پوری عافیت لائی کی۔ اور ساکنان شہر خاصکر دکاندار و دیوباری اور مستورات انکی صفائی کی طرف پورے طور پر متوجہ نہ ہوں تو ملازموں کی صفائی کر نیسے کیا ہوتا ہے۔ کیا آپ نے کبھی نہیں دیکھا کہ اوہر سے محتر بازار گلی کوچہ کی بدر رو کو صاف کر کے آگے جاتا ہے۔ اس کے پیچھے سے مستورات اور دکاندار گھر یا دکان کا کوڑا اکٹھا کر کے جھٹ نظر بجا کر بدر رو میں کوڑا پینک دیتے ہیں۔ محتر کے ڈر کے مارے وہ فرش پر تو نہیں پھینک سکتے۔ افسوس کہ انکو محتر کی دھکی کا تو زیادہ ڈر ہے۔ لیکن خاص اپنی اور باقیانہ شہر والوں کی محنت کو کچھ پرواہ نہیں۔ اگر اسی کوڑے کو مقررہ جگہ پر صندوق میں پھینکیں۔ اور صفائی کی طرف ذرا ہی توجہ کریں۔ تو کیا عمدہ بات ہے۔ بڑے شہروں میں مستورات اکثر اپنی بچوں کو گلی کوچہ کی نالی میں یا دکاندار اپنی بچوں کو بازار کی بدر رو میں پاخانے بیٹھا دیتے ہیں۔ اس نیت سے کہ بچہ

بجاویگا لیکن وہ شاید سہاوت سے ناواقف ہیں کہ موریوں کے نامہوار ہونے کے باعث  
 محتر کو سبجوبی صاف نہیں کر سکتے۔ دویم غلاظت وغیرہ پانی کے ساتھ ملکر اور زیادہ  
 متعفن ہو جاتی ہے انکے متعفن ہونیکے باعث اس لگی کوچہ کی ہوا اور بھی کثیف ہو جاتی ہے  
 سوم۔ محتر لوگ ہر روز کو صاف کرنے وقت جہاڑ سے صاف کرتے ہیں۔ اس طرح کرتے  
 پر وہ کل غلاظت متاثر ہو رہیں پھیل جاتی ہے اور اسکے ذروں کو موریوں کے ڈونگان میں  
 سے نکالنا مشکل ہوتا ہے۔ جس کے باعث ایسی جگہ بوسیدہ ہونے رہتے ہیں۔ اور خاص کر  
 موسم گرما اور برسات میں وبا کی بیماریاں مثلاً سیفہ پھیلتی سہال کا باعث ہوتے ہیں۔  
 جن سے ہزاروں جانیں تلف ہوتی ہیں۔ پس مناسب ہے کہ اس جڑی رسم کو چھان بکھا  
 ہو سکے خد کرنا چاہئے۔ اور ناخوانج مستورات اور ہایوں کو اس جڑی رسم کے بد  
 نتائج سے آگاہ کرو دینا چاہئے۔ بچوں کو ہمیشہ مقررہ جگہ پر پانخانہ کے لئے مقرر کی گئی ہیں  
 بول براؤ کے لئے بیٹھنا چاہئے۔ اور اسکے بول براؤ کرنے کے بعد اس جگہ پر خشک مٹی  
 یا چوہے کی راکھ ڈال دین۔ تاکہ محترانی کے آئے تک وہ متعفن نہ ہو جاوے۔ اگر جگہ  
 تنگ ہے تو مناسب ہے کہ بچہ کو پانخانہ پھر نیکے بعد اسکے پانخانہ کو مٹی یا چوہے کی راکھ  
 میں لپیٹ کر سرکاری صندوق وغیرہ مقررہ جگہ پر ڈال دین۔ تاکہ گھر کی صفائی بھی درست  
 رہے اور بو بھی نہ آوے۔ اسی غلاظت کو نظر بچا کر دریچہ کے راستہ گلی کو چھین کھٹو پر  
 ہرگز نہ پھینکنا چاہئے۔ کیونکہ آتے جاتے لوگوں کے پاؤں کو لگیگا۔ اور جویتوں کے  
 ذریعہ گھروں میں پہنچ سکیگا۔ اگر کنواں نزدیک ہو تو یہ ہوا وغیرہ کے ذریعہ کنوئین میں  
 پہنچ کر اسکے پانی کو خراب کر دیگا۔ اور اگر کنواں نزدیک نہیں ہے۔ تو ہی اسکے  
 ذریعہ ہوا میں اڑ کر ہو کو متعفن کر دینگے۔ خراب ہوا کے نقصانات تو آپکو پہلے بتائے گئے ہیں

لڑکوں کو توجہ دین  
 کیون

سہو اکثر دیکھا ہے کہ محتر بازار دن اور کوچن میں جھاڑو دو تو وقت اور جگہ کی کمی اور رکھ  
 وغیرہ کو نزدیک والی نالی میں پھینکتے جاتے ہیں۔ یہ بھی ایک بڑی رسم ہے کیونکہ اس  
 سے سو۔ یا ن می وغیرہ سے بہرنی جاتی ہیں اور بچہ نمی کا موریوں میں سے نکالنا بہت شہوار  
 ہو جاتا ہے۔ اسلئے مناسب ہو کہ جتنی جلد ہو سکے اس رسم کو دور کریں اور داروغہ صفائی  
 انچو ماتحت محتر دن کو اس بارہ میں ہدایت کرے اور خود بھی نگران ہو کر اپنے حکم کی تعمیل  
 کر دے تاکہ حتی الامکان سویان صاف رہیں۔

بادرچی خانہ وغیرہ

بادرچی خانہ بازاری تنور اور ڈبل روٹی کی دکانیں۔ (۱) چونکہ اکثر اس ملک کے  
 بادرچی خانوں میں پتیل یا تانا بنے ہوئے برتن استعمال کئے جاتے ہیں اور ایک دفعہ لکھا جاتا ہے  
 پانچ چہ گنٹھ تک ابھی میں پڑا رہتا ہے۔ اس واسطے کہانے کے ہٹا دیے جاتے ہیں  
 پتیل وغیرہ کی تعمیرش کہانے میں ہو جاتی ہے اور اسی باعث وہ کہانا بے نرا اور کھلا ہو  
 جاتا ہے۔ مگر متواتر کسی عینوں تک اس قسم کی دال وغیرہ کھائی جاوے۔ تو کہانے  
 والوں کو گاہ پر پائترنگ لینے تانبے کے زہر کی علامتیں پیدا ہو جاتی ہیں مثلاً پیٹ درد منہ کا  
 ذائقہ خراب قبض یا اسہال وغیرہ اس بات کے روکتو کے لئے مناسب ہو کہ ان برتنوں کو  
 مہینوں میں کم سے کم دو دفعہ قلعی کرانا چاہئے۔ تاکہ تانبو کا زہر کہانے میں لینے نہ پاوے  
 ہر روز کہانا پکھنے کے بعد ان برتنوں کو اندر سے باہر خوب مانجنا چاہئے نہ کہ سرخ کنیا  
 پانی سے دھوئیں۔ (۲) ان دکانوں کے نزدیک قصاب وغیرہ کی دکان نہ ہونی چاہئے  
 (۳)۔ غلاطت وغیرہ کے ڈھیر ان دکانوں کے نزدیک ہرگز نہ ہونے چاہئے (۴)  
 ان دکانوں پر بچکون کا ہونا نہایت ہی مزوری ہے کہ بازار کی گندگی آلودہ کہانیاں  
 کہانے پر نہ پہنچ سکیں۔ (۵) بانی وغیرہ کے برتنوں کو صاف سمھرا رکھنا چاہئے



اور انکو نزدیک کچھ وغیرہ نہ ہونا چاہئے۔ (۷) موسم گرما میں حتی الامکان طلوع و غروب سے پہلے کھانا وغیرہ تیار ہو جاوے (۸) آٹا گوند بنے والے آدمیوں کو صاف ستھرا رہنا چاہئے۔ اور خاصکر آٹا گوند بنے سے پہلے اپنی ٹانھ پاؤں اور بازوؤں کو خوب صاف کر لینا چاہئے۔ آٹا گوند سے وقت بیتی وغیرہ صاف کرنے اور ہتھوکتے سے نہایت احتیاط کرنی چاہئے۔ تاکہ اس قسم کی غلطیوں مانتوں وغیرہ کے ذریعہ آٹے وغیرہ میں نہ جا پڑیں۔ (۹) باد چرخ خانہ کو ہر روز جہاڑنا پوچھنا چاہئے اور ہر وقت ستھرا رکھنا چاہئے۔ قصاب خانہ اور سیسہ بیکری کی شناخت کسی صورت میں خواہ شہر خواہ گاہگاہ کی حد کے اندر یا ایسی جگہ پر کہ جہاں سے آدمیوں کا گزر ہو۔ قصاب خانے نہ چاہئے۔ اول تو یہ بات انسانیت سے باہر ہے۔ دوم خواہ کوئی آدمی ہو۔ اسکو ضرور کھیت ہوگی اسلئے مناسب ہو کہ قصاب خانے شہر کی حد سے باہر ایسی سمت میں بنائے جاویں۔ کہ آدمیوں کا اسکے پاس سے گزر نہ ہو۔ اور اسجگہ کی روئی ہو انشہر میں نہ پہنچ سکے۔ قصاب خانہ میں موسم برسات کے لئے ٹھیک ضرورت جگہ چھٹی ہوئی ہی ہونی چاہئے قصاب خانوں کی چیت پیل پاؤں کے ذریعہ ایسی بنانی چاہئے کہ سطح زمین سے نو دس فٹ اونچی رہی ہو۔ چیت کے نزدیک دیواروں میں چاروں طرف بڑے بڑے دریکھ یا رشتوں وان رکھنے چاہئے۔ تاکہ روشنی اور ہوا کی چاروں طرف سے آمد رفت ہو۔ مکمل قصاب خانہ کچا فرش اگر ممکن ہو تو سلیٹ پتھر کی درختہ پختہ اینٹوں کی تو ضرور ہی ہونی چاہئے۔ تاکہ پانی یا غلاظت اس میں نہ سما سکے۔ اسکو درمیان کی طرف ڈھال کر رکھنا چاہئے۔ اور دونوں طرف کی ڈھلوان کے درمیان میں ایک پختہ بدر رو ہونی چاہئے۔ بدر رو کو کسی چٹانہ چاہئے۔ تاکہ مالی درستی سے دھوئی جاسکے۔ بدر رو کے اختتام پر ایک ایسا پختہ حوض یا

قصاب خانہ بیکری  
کی شناخت

یازمین و دروہے کی بالنی رکھنی چاہئے۔ جبین قصابانہ کے دہون کا پانی بغیر اچھلنے کے  
 ساسکے۔ ہر روز مقررہ وقت پر بکرے فرج ہوئیے بعد میونسپل کے خاکروپ اور ہفتی  
 قصاب خانہ کے فرش کو دھو کر خوب صاف کریں۔ واروغہ صفائی کا قصاب خانہ کو  
 ہر روز ملاحظہ کیا جی ایک خاص فرض ہوگا۔ اگر ایسا نہ کیا جاوے گا تو ممکن نہیں کہ قصاب خانہ  
 ٹھیک طور پر صاف رہ سکے۔ قصاب خانہ کے متعینہ محنت کار فرض ہے کہ اس جگہ  
 کی ڈھالی کے بعد دہون کا پانی یا جو دیگر قسم کی غلاظت ہو۔ خواہ گھڑوں کے ذریعہ خواہ  
 آہنی گاڑی کے ذریعہ جو کچھ میونسپل بورڈ نے ہم پہنچائے ہوئے اٹھا کر مقررہ کسٹ  
 پر لیجاوے۔ اس کسٹ میں ایک ایک فیٹ گھری نالی چاہئے نالیوں میں اس جگہ  
 کی غلاظت اور دہون کے پانی کو ڈالکر اوپر سے مٹی ڈال دیں۔ تاکہ کوڑے چیل وغیرہ کو  
 پھینچنے پھیلانے کا موقع نہ ملے۔ قصاب خانہ کے گرد چار دیواریکا ہونا ہی ضروری ہو  
 تاکہ کتے وغیرہ دیگر جانور اسکے اندر آکر گوشت وغیرہ کو خراب نہ کریں۔ قصابوں کو سنا  
 ہے کہ قصاب خانہ سے گوشت لیجاتے وقت گوشت کے ٹکڑوں کو کپڑے وغیرہ سے  
 ڈھانپ کر لیجا دیں۔ تاکہ راستہ میں کہی چیل کو دسے گوشت پر حملہ نہ کر سکیں۔ کسی صورت  
 میں گوشت کو دکانوں پر لیجا کر ننگا نہ رکھنا چاہئے۔ ایسا کرنے سے بازار کی مکھیاں گوشت  
 پر بیٹھ کر گوشت کو خراب کر دیتی ہیں۔ بکر و نغا فرج ہونیکے پہلے ضرور ملاحظہ ہونا چاہئے۔  
 تاکہ بیمار بکرے فرج نہ ہوں پا دیں۔ اور اگر بکرے کے نتھنوں سے پانی یا اور کسی قسم  
 کی نسیدار رطوبت جاری ہو۔ یا بکرے کو کھالنی ہو یا دست آتے ہوں یا بکرہ بہت  
 بوڑھا ہو یا کسی دیگر بیماری کے باعث سست اور پڑمردہ ظاہر ہو تو اسکو فرج نہ ہونے  
 دنیا چاہئے۔ فرج ہونے کے بعد اگر بکرے کے جگر میں یا پیپر دہون میں پانی کی کسی تخلیق

اور ان قیدیوں میں کرم نکلیں تو اس بکرے کے گوشت کو ہرگز نہ بیچنا چاہئے۔ بلکہ رومی  
 کر کے جلا دینا چاہئے۔ چونکہ گاؤں میں پختہ قصاب خانوں کا انتظام ہوتا قرین فیاض معلوم  
 نہیں ہوتا اسلئے گاؤں میں مقرر جبکہ ہر بکرے کو بیچ کر نیکے بعد بکرے کے۔ خون کو ہر آلودہ  
 مٹی کو اٹھا کر کھیت میں کہاؤں کے طور پر دبا دینا چاہئے۔ اور اس جگہ کو مہو اگر کرنے کے  
 لئے تازی مٹی دانسی چاہئے۔

جگہ کو مہو اگر کرنے کے

دو بکرے۔ کھٹیک۔ کہہ مار۔ یہ تینوں پختہ ایسے ہیں کہ انکی تجارت سے بہت عفوئ  
 چھلتی ہے۔ کوئی شیر ایسا نہ ہوگا کہ جسکو پیسے ہی ان کا خانوں میں جانیکا موقع ملے  
 تو وہ مارے ہوئے اس جگہ سے گزیراں نہ ہو۔ ان کا خانوں کی عفوئ تین ٹکڑوں میں تقسیم  
 کی ہو اوپر سیدہ کر کے ساکنان شہر کو مضرب پڑتی ہیں۔ اسلئے ضروری ہے کہ ان کا خانوں  
 کو شہر سے کم سے کم نصف میل کے فاصلہ پر ایسی سمت میں رکھنا چاہئے۔ کہ صرف سو  
 یا دو میوں کا گذر ہو۔ اور وہی اکثر اس طرف کی ہوا شہر کی طرف چلتی ہو گھار لوگ شہر میں  
 کچے برتن بنا دین تو کچہ ہر ج نہیں۔ صرف انکے بھیسوں کے انجرات مضرت ہوتے  
 ہیں۔ اس واسطے بھی کو شہر کے اندر کسی صورت میں نہ ہونا چاہئے۔ بڑے بڑے شہر  
 کے نزدیک بھیسوں اور آؤوں کو بھی نہیں ہونا چاہئے۔ انکو شہر کی حد سے کم سے  
 کم ایک میل کے فاصلہ پر اور شاہراہ سے ۶۰ گز کے فاصلہ پر ہونا چاہئے تاکہ انکی کثیف ہوا  
 شہر میں نہ آئے پاوے اور سڑک پر سے گزرنے والوں کو مضرت نہ پڑے۔

پختہ آؤوں

میونسپل کی ٹیٹان۔ میونسپل کی ٹیٹان شہر سے باہر کسی ایسے موقع پر ہونی چاہئے  
 جس جگہ کو شہر کی آمد رفت بہت کم ہو اگر ٹیٹان درمیانی میں تو اسکے گرد چار دیواری  
 اور اسکے اندر علیحدہ علیحدہ خانے ہونے چاہئے۔ اور ان خانوں کے اوپر چیت اس طریق

ڈالنی چاہئے۔ کہ چہت اور خانہ کی دیواروں کے درمیان دو ڈبڑھ گر کا فاصلہ رہے تاکہ ہوا  
 کی آمد رفت بخوبی رہ سکے۔ اور وہ جگہ عفوئ نہ پکڑے۔ ہر ایک خانہ کی پھلی دیوار میں  
 ایسا سوراخ رکھنا چاہئے۔ کہ محض کوہر ایک موقع پر صفائی کی خاطر اندر جانکی ضرورت  
 نہ ہو۔ اور وہ اس سوراخ کے راستہ ہی باسانی گملہ وغیرہ کو اٹھا کر صاف کر سکے۔ ہر ایک  
 کمرہ میں پیشاب کے لئے روغنی ٹوٹا اور براز کے لئے روغنی گملہ یا لوہے کا ٹوٹا زندہ چوروغنی  
 گملہ کی نسبت ازراں ہونا ہے رکھنا چاہئے۔ تاکہ کروں کے فرش پر بول براز کے گرتے  
 سے عفوئ نہ ہو۔ ہر ایک کمرہ میں اور براز کے گملہ میں دو دو تین تین انچہ خشک مٹی ڈالنی  
 چاہئے۔ چونکہ موسم برسات میں ہر موقع پر خشک مٹی کا مٹنا مشکل اور کئی دفعہ نامکن ہو جاتا  
 ہے اس واسطے بہتر ہے کہ ہر ایک مٹی کے پاس مٹی کے گرام کے لئے چھوٹی سی کوہڑی مٹی  
 چاہئے۔ تاکہ وقت بیوقت خشک مٹی باسانی دستیاب ہو سکے۔ اور محض دیکو کوئی عذر  
 نہ رہے۔ جو وقت لوگوں کی آمد رفت کا موقع ہو تو محض کوہر ایک جگہ موجود رہنا چاہئے  
 تاکہ رفع حاجت کے بعد صفائی درستی سے ہو سکے۔ غلاظت کے اکٹھا کر نیچے لئے ہر ایک  
 مٹی کے پاس ڈھکنے دار لوہے کی بالٹی یا بڑا سا ڈکرا ہونا چاہئے۔ لیکن معلوم رہے  
 کہ بول و براز کو ایک ہی بالٹی میں نہ ڈالیں۔ اگر سیونیلٹی غریب ہو تو براز کے لئے بڑا ڈکرا  
 اور بول کے لئے ایک گھڑا رکھنا چاہئے۔ براز کو ڈکراے میں ڈالتے ہی اس پر خشک مٹی  
 ڈالنی چاہئے۔ تاکہ اس سے عفوئ پیدا نہ ہونے پاوے۔ کئی نہروں میں ہنسنے دیکھا ہو  
 کہ گڈرے اپنی بھینر بکریوں کو صبح شام ٹیٹوں یا لیسو مقامات پر جہاں لوگ رفع حاجت  
 کرتے ہوں۔ میماتے ہیں اور بیڑوں کو براز کھلاتے ہیں۔ محض یا دیگر ملازمان سیونیلٹی  
 جو صفائی کے نگران مقرر ہوتے ہیں۔ رفع تکلیف کی غرض سے انکو منع نہیں کرتے

دی

ہلوم

نمودہ

کے

ذات

حد لے

سہ

مطالعہ

سو

ہرین

لے

نہ ہوتا

م سے

یقت ہوا

جا بٹو

ری

طریق

یہ بات بھی سخت مغرمت سے گزربون کو ہدایت ہونی چاہئے۔ کہ بہرہ و ن کو ایسی غذا نہ دیں اور سرکاری ملازم جو ٹی بر مقرر ہوا اسکا یہ خاص سرمن ہونا چاہئے۔ کہ ان لوگوں کو ایسا کرنے سے باز رکھو۔ لوگوں یا بالٹی وغیرہ میں سے میلے کو اوتھا کر میلے کے گداہوں پر ہونچانا چاہے۔ یا کسی آدے پر گڑا کھو دو کر دانا چاہئے۔ یا کھیت میں ایک ایک جھٹ نالی کھود کر اس میں چھ یا نو انچ تک ڈال دینا چاہئے اور باقی ماندہ چھ یا تین انچ گہری زمین مٹی غلاط کے اوپر ڈالنی چاہئے۔ تاکہ عفونت نہ نکلے۔ بد میں اس کھیت پر کاشت بخوبی ہو سکتی ہے۔ اگر ٹٹیاں چند روزہ ہیں تو اس جگہ کے گرد بوریا کی چار دیواری کر کے چار دیواری کے اندر نالیاں ایک ایک فٹ گہری کھودنی چاہئے۔ جگہی مٹی ان کو کھتا رہا کے نزدیک پڑی رہے لوگوں کو ان نالیوں میں پانچا نہ پھرنے کے بعد اٹھنی و فتنہ پانچا پر مٹی دو مٹی مٹی ڈال دینی چاہئے تاکہ اس سے عفونت نکلنے کا احتمال نہ رہے جنت و نالی تین چوتھائی تپ کے قریب پڑ ہو جاوے تو مہتر کو چاہئے کہ باقی ماندہ مٹی نالی میں ڈال کر اوکھگہ کو مہور کر دیوے تین مہینوں کے بعد اس جگہ پر کاشت کرنے سے نہایت عمدہ زراعت ہوگی۔ اگر میونسپل کی ٹیوں کی دیواریں اور فرش بچت ہو تو اوپر مار کا پلستر کرنا چاہئے۔ مارنگائی کے فوائد ہم پہلے بیان کر چکے ہیں۔

**قبرستان اور مرگھٹ۔** کسی جگہ میونسپل کی حدود کے نزدیک یا عام گزر پر نہ ہونے چاہئے اور اکثر ایسی سمت میں رکھنی چاہئے کہ حیطہ کو ہوا عموماً جاتی ہو تاکہ اس طرف کی کثیف ہوا شہر کی طرف حتی المقدور نہ آئی جاوے کسی صورت میں شہر کی حد کے اندر مردہ نہ جلایا جاوے اور نہ دبا یا جاوے۔

چھپر یعنی کچے تالاب میونسپل کی حدود میں نہ جائز اور فضول چھپرون کا ہونا قرین صحت



نہیں۔ (۱) چہڑوں میں سن وغیرہ نہ بگونی چاہئے کیونکہ سن کے بوسیدہ ہونے پر تنہا  
 ہی عفونت پیدا ہوتی ہے (۲) وہ پانی نہ لیکے قابل نہیں رہتا اس اگر مویشی ہی پیوین تو  
 انکو مضر پڑتا ہے اس قسم کی خرابیاں گاؤں کے میان میں بیان کی گئی ہیں اس اثر ان  
 چہڑوں کو بھی جکی ضرورت نہ ہو مٹی ڈلو کر سموار کرانا چاہئے۔ اور اس سموار شدہ جگہ پر  
 سرس لیکر پھردان رسوج کھئی۔ یو کے لپس وغیرہ کے درخت لگانے چاہئے کیونکہ یہ سب  
 درخت دافعہ بنجار ہوتے ہیں۔ موخر الذکر درخت تو خاص کر نبات مفید اور نہایت ہی ضروری  
 ہے کیونکہ اسکی کوئی بڑی سی نہیں جو ضائع جانیوالی ہو۔ پتے۔ جھلکا۔ لکڑی۔ جڑ۔ پھول  
 وغیرہ خوشبودار اور خوش ذائقہ ہوتے ہیں اور سب عمدہ دافعہ بنجار اور دافعہ کہا لسی  
 ہیں یہ درخت ان امراض کے علاوہ کئی اور بیماریوں میں مفید پڑتا ہے۔

چار دیواری۔ فی زمانہ مار دھار کا کوئی خوف ہی نہیں اس واسطے چار دیواری کی ضرورت  
 ہی نہیں سمجھی جاتی۔ اگر محصول جنگی کا فکر ہے تو مار دھار کے ایسے موقعہ پر بیٹھا جائے کہ جان  
 سے وہ لوگوں کو شہر کی حد میں داخل نہ کیسے پہلے ہی روک سکیں اگر شہر بکھرا ہوا درس  
 میں کئی سرکاریں ہر طرف سے آتی ہوں۔ یا کسی۔ دیگر باعث جا۔ دیواری کا بنانا ضروری  
 سمجھا جاوے تو چار دیواری کو کسی صورت میں چیمہ فیٹ سے اونچا نہ ہونا چاہئے  
 اونچی چار دیواری سے شہر کے کئی کوچوں میں ہوا کی آمد و رفت تھیک نہیں ہو سکتی۔  
 کیونکہ اول تو شہر کی آبادی گنجان ہوتی ہے۔ دوم شہر کے مکان بہت اونچے ہوتے ہیں  
 اس واسطے اونکی زیریں متریوں اور کھلی کوچوں میں اونچی فصیل کے باعث ہوا کی اونچی  
 آمد و رفت نہیں ہو سکتی۔

آبکاری۔ آبکاری کو کسی صورت میں شہر کے اندر نہ ہونا چاہئے۔ کیونکہ اس سے

کسی قسم کی عقد و نیتیں پیدا ہوتی ہیں۔ جو ہو اگر متعفن کر لی ہیں۔ بیان تک کر ادن آدھوں  
 کو جبکا اس جگہ کے پاس سے کبھی گزر نہیں ہوا انکو اتفاقاً گذرے وقت سڑا ہند کے  
 مارے ناک بند کئے بغیر گزرنا دشوار ہو جاتا ہے آبکاری کی غلاطت اور سڑا ہند کے پانی کو  
 دور کھینچتوں میں پھینکنا چاہئے تاکہ وہاں کبدا کا کام دیوے اور باقی جگہ کی ہو اگر متعفن  
 نہ کر سکے۔ آبکاری کی نالی میں فرش وغیرہ ہمیشہ پختہ ہونی چاہئے تاکہ اسکے اندر کچھ اکھٹا  
 نہ ہونے پادے۔ شرباب کی لاہن کو الوں کو مینہ سون وغیرہ کے لئے ہی نہ دین اور جہاں  
 تک ممکن ہو اس رسم کو جلد بند کرنا چاہئے

گوائے۔ جہاں تک ممکن ہو کو الوں اور گوجروں کو جبکے پاس بہت مال مویشی ہو پس پور  
 کی حد سے باہر آباد کرنا چاہئے انکی آبادی کے لئے ایک ایک جگہ سڑا ہونی چاہئے۔ کیونکہ  
 شہروں میں گنجان آبادی کے باعث ہوا پتے ہی متعفن ہوتی ہے پھر مال مویشی کے سڑے  
 اور دانے بول پرانے کسی طریق سے شہر کے باہر نہ لیجاتے سے شہر کی ہوا اور بھی کثیف ہوتی  
 رہتی ہے۔ شہر میں کو الوں کے گھروں کو دیکھتے ہو گوبر اور پیتاب کی بو کے مارے وہاں ناک  
 نہیں دیا جاتی۔ گوائے گوبر کے اوپے بنا کر سکانوں کی دیواروں پر ہی خشک کرتے ہیں  
 جس حالت میں کگانو کے اندر اوپے بنا کر خشک کرنے منع کہا گیا ہے۔ تو سوچو کہ گنجان  
 شہروں میں ہی کام کر نیے کتنی خرابیاں نکلیں گی۔۔۔ دار و قہ صفائی کا یہی ایک منہبھی  
 فرض ہے کہ ایسے کو الوں کے گھروں کا جو مدت سے شہر کے اندر آباد ہیں اور ان کے شہر  
 سے باہر نکالے جاتے ہیں کچھ نقص م کے دانے مال مویشی کی جگہ کا اور صفائی کا ملاحظہ  
 ہی کو کہو کہ اکثر موسم پر سات میں ادھوں کے بارش سے خراب ہو جاتے خوف سو  
 یہ لوگ گوبر وغیرہ کے ڈبر گھروں میں اکٹھا کر چھوڑتے ہیں۔ جو بارش اور گرمی کا باعث

سخت متعفن ہو کر سوا کو کثیف کر کے کٹی بیاریوں کا باعث ہوتا ہے۔

## قواعد انتظام صفائی قانون

ہر ایک قانون کا انتظام قانون کے کارکن اور سرکردہ آدمیوں کے اختیار میں ہونا چاہئے۔ اور مختصر یہی توجہ سے وہ اپنا اپنے قانون وغیرہ کا نہایت عمدہ انتظام کر سکتے ہیں لیکن شرط یہ ہے کہ قانون کے تین چار سرکردہ آدمی ملکر اپنی پچائیت یا ملیتی بناویں اور اس کمیٹی یا پچائیت سے ہر ایک بشکر اپنا اپنا ذاتی فائدہ متصور نہ ہو۔ بلکہ ملتی کی بہتر یا خیال ہر ایک کے دل میں رہے صفائی کے بارہ میں کوئی ایسا۔ انہیں پڑتا جس سے انکو یا ساکنان دیہ کو کسی قسم کی تکلیف یا نقصان کا احتمال ہو۔ فی زمانہ سرکار قیصر منہد کی سلطنت کی وقت میں وہ مارڈار کے اندیشہ نہیں ہیں جو پہلے تو اسلئے ہر ایک آدمی بلا کھٹکے کھٹک فرنگ مکان میں ہر ایک جگہ گزارہ کر سکتا ہے۔ مختصر طور پر چند ایک تدابیر قانون کی حفظ و صحت کے لئے ذیل میں درج کی جاتی ہیں۔ قانون کے آہاد کرنے سے پہلے اس میں کو جس پر قانون آباد کرنا ہے قاعدہ نمبر صفحہ کے بموجب پس کرنا چاہئے۔ اول نمبر کا قانون جو آباد ہوں انہی سرگرمین اور گلیاں خوب فرنگ رکھنی چاہئے۔ کم سے کم ہر ایک گلی کا عرض تین چار گز ہونا چاہئے۔ گلیوں اور سڑکوں کو ہوا پر رکھنا چاہئے۔ زمینیں ٹوٹے ٹوٹے نہ رہیں تاکہ موسم برسات میں پاکی دیگر ایسے موقعہ پر کچر نہ ہو جو دوسرے اگر کسی باعث کسی جگہ گھر پر گرا گیا ہے تو اس جگہ پر اس کے پڑوس کے مکان والا آدمی ایک د ٹوکرے مٹی کے ڈالکر اسکو ہوا کر سکتا ہے۔ اگر قانون بڑا ہے اور اس کے ملتی کی

کا نو کمی پچائیت

نئے ہاؤسنگ

کافی شافی ہے تو کارکنان دیہ کے لئے اس آمدنی میں سو ایک یا ایک سو زیادہ حسب  
ضرورت معتبر رکھنا کچھ مشکل بات نہیں ہوگی گوچون اور گانوں کی بدر روکی صفائی کرکے  
لیکن واضح رہے کہ گانوں کے سرکردہ آدمی اس قسم کے معتبر دن کو اپنا ذاتی نوکر نہ سمجھیں  
اور اپنی گھر کے کام میں نہ نگار کہیں۔ بلکہ کل گانوں کے عام گلی کوچون بازار دن  
اور نالیوں کی صفائی کا ذمہ دار ٹھہرا دیں۔ گانوں کے ایسے گلی کوچون  
کو جہاں سے گاڑی وغیرہ کا گذر ہو سکتا ہو درمیان سے اونچا اور دو نو طرف سے  
ڈھالو ہونا چاہئے۔

گانوں کے بڑے کوچون اور بازار دن کی بدر روحتی الامکان کچی بنانی چاہئے  
تاکہ بارش وغیرہ یا دیگر موقع پر پانی یا سانی بہہ جاوے ان بدر رو کو کسی تالاب یا چھتر  
کے نزدیک ختم نہ ہونا چاہئے۔ گلی کوچون یا بازار دن میں کسی صورت سے روڑی یا  
غلاطت نہ پھینکتی چاہئے۔ کیونکہ اس طرح کرنے سے ایک تو اسکی عفونت سے بہت کثیف  
ہوتی ہو دیرم۔ گلی کوچے تنگ ہوتے جاتے ہیں حتیٰ کہ کچھ مدت تک اگر روڑی نہ بنائی  
جاوے تو گلی یا بازار کے بند ہونے کی نوبت آ جاتی ہے۔ سوم یہ کسی بڑی بات معلوم  
دی جاتی ہے کہ گھر کا کوڑا انکھون کے سامنے سے اٹھا کر دیوار کی آ زمین آنکھون کے  
پر رکھے ڈال دینا۔ جس نیت سے گھر کی صفائی کی گئی وہ بات پورے طور سے حاصل  
نہ ہوئی تو ظاہر صاف ہو گیا لیکن صمن کی دیوار کے باہر کی طرف غلاطت کے ڈھیر لگے  
ہوئے ہیں اگر کسی گانوں میں آبادی بہت ہو اور کثرت آبادی کے باعث کسی بازار میں  
ساکنان دیہ کی آمد رفت بھی بہت ہے اور اسی باعث دیہون وغیرہ کا پانی ہی زیادہ گرنا ہو  
تو مناسب ہے کہ اس جگہ کی پچاسیت اس بازار کے فرش کو پختہ بناوے۔ اور پانی

نالی۔ بدر

سوچے

وغیرہ کے لئے اس بازار کی دونوں طرف مالی رکھتی چاہئے جسکے راستہ تمام غلیظ باقی ڈھلوان  
کی جانب باسانی بہہ جاوے۔ گھر کی موریوں اور نالیوں کو بھی خواہ اینٹوں کے  
ذریعہ خواہ کنکریٹ کے ذریعہ پختہ بنانا چاہئے۔ تاکہ گھروں میں مچپڑ وغیرہ باقی کر  
باعث زمین مرطوب نہ ہونے پاوے۔

گھر کی نالیوں  
مربیان

روشنی  
مکملہ وغیرہ

گھروں میں گھر کی اور چھتوں پر روشندان رکھنے کی ضرورت اور ان چیزوں کے فوائد  
مفصل طور پر پہلے بیان ہو چکے ہیں اور یہ بھی پہلے بتلایا گیا ہے کہ کوئٹے کے لمبے  
روندان کے بغیر ایک دروازہ کافی نہیں۔ گورنمنٹ اور ان کو ایسے کمروں میں بہت تھوری  
دیر رہنے کا اتفاق ہوتا ہے۔ کیونکہ وہ لوگ دنکا بہت حصہ کھیتوں میں سرسج کرتے  
ہیں۔ تاہم موسم سرما میں یا بیماری کے وقت کنبہ کا کنبہ یا صرف بیمار اس ہی کو ٹھہرے میں  
گزارہ کرتا ہے۔ اور آگ وغیرہ اسی جگہ جلتی ہے جسکے باعث خاص کر دروازہ بند کرنا  
اس جگہ کی موافقت کثیف ہو جاتی ہے اور مضر صحت پڑتی ہے اسلئے مناسب ہے کہ جہاں  
تک ممکن ہو گا لڑن کے ہر ایک کو ٹھہرے میں روشن دان یا دیواروں میں درپچہ ہونے چاہئیں  
اکثر دیکھنے میں آتا ہے کہ ساکنان دیہات ہال بچوں اور مال مویشی کے ایک ہی کمرے میں  
رات بھر گزار کر لے ہیں۔ یہ بھی مناسب نہیں۔ مال مویشی کے لئے علیحدہ کمرے  
ہونے چاہئیں۔ اور مال کے کمروں کا فرش ایسا ہونا چاہئے کہ مویشیوں کا پینا یا  
وغیرہ باسانی کسی موری کے راستہ بہہ کر کر لیسے باہر نکل جاوے نہ کہ اندر اکٹھا ہو کر اسی  
زمین میں جذب ہوتا رہے۔ گوہر وغیرہ کمرے میں سے دروازہ نکال دینا چاہئے۔ مویشیوں  
کے کمروں کے دروازے اور روشن دان دن بھر کھلے رکھنے چاہئے تاکہ دن بھر ان کے  
اندر کھلی ہوا کی آمد رفت جاری رہے۔ :-

مویشیوں کیلئے  
علیحدہ کمروں کی  
ضرورت

اندر



روڈی وغیرہ گانون کی حد سے دوسو گز یا ہر جمع کرنی چاہئے۔ اس میں البتہ یہ محبت پیش ہو سکتی ہے کہ اتنے دور جانے میں تو زمیندار نیون کا بہت سا وقت گزیرے گا اور جو زمیندار اس میں لگ جاویگا۔ اور باقی اشلطام خانہ داری کیونکر ہو سکیگا۔ دیگر یہ محبت پیش ہو سکتی ہے کہ زمیندار اس روڈی کو روپیہ سے زیادہ قیمتی سمجھتا ہے اور گانون کے سب آدمی اپنی اپنی روڈی تنازعہ یا نقصان کے ڈر کے مارے اکٹھے ایک جگہ پہنچتی نہیں چاہتے لیکن یہ دونو جہتیں تدبیر کے سامنے بیچ میں اس محبت کے دفعی تدبیر پہلے مفصل طور پر بیان ہو چکی ہے اور اسکو مختصر طور پر پھر درج کیا جاتا ہے۔ ہر ایک زمیندار اپنے اپنے گزر کے ایک کونے میں ایک ایک گز اونچی ٹی کی دیوار بناتا اور دن بھر کا گوبر وغیرہ اوجھلے اکٹھا کرتا جاوے۔ اگر کوڑا مشترک جگہ پر پھینکتا تو زمیندار فی صبح کی وقت ایک دو ٹوکریاں خواہ کتنا ہو اکٹھا کر شہر سے دوسو گز کے فاصلہ پر مقررہ جگہ پر بلا وقت پھینک سکتی ہے اور اگر وہاں پھینکنا منظر نہیں تو زمیندار صبح کو اپنے کھیت یا کوٹھ پر جاتا ہو اسیل یا بھینسے پر بور سے مین ڈالکر کھیت میں بیجا سکتا ہے اور وہاں تا وقت ضرورت اکٹھا کر سکتا ہے۔ اس طریق سے صفائی کا انتظام ہی ہیک رہ سکتا ہے۔ اور روڈی کے نقصان کا احتمال ہی نہیں ہو سکتا۔ جہاں لگی کوچون کی مشترک روڈی پھینکنے کے لئے جگہ مقرر کی ہے اسکے گرد دو دو گز کچی جوار دیواری چاہئے اور کوڑا وغیرہ اس چار دیواری کے اندر ڈالنا چاہئے۔

چھپر یعنی کچھ تالاب گانون کے گرد چھپر دن کا ہونا ہی ضرورت کے بغیر فضول ہے اور فضول گڑھوں کو ہموار کر کے انہر درخت وغیرہ لگا دینا چاہئے لیکن معلوم رہے کہ مال

روڈی غیر  
کا انتظام

کچھ تالاب

مولیٰ کے نہانے اور پانی پینے کے لئے تالابوں کا ہونا ضروری ہے گو کوئین سے پانی پیے ہوں۔ لیکن مولیٰ عموماً جہان کو ان بھی ہوتا ہے۔ چھڑوں پر نہاتے ہیں اور اس جگہ سے پانی پیتے ہیں اگر لوگوں کے پانی کی گزران بھی چھڑوں پر ہے تو ان کی پانی پینے کے چھڑوں ان کے چھڑوں سے علیحدہ ہوتے چاہئے۔ اور ان کو بھی پانی پینے والے چھڑوں میں نہانا یا کپڑے و ہونا مناسب نہیں ایسا کرنے سے جو خرابی از اور بدعتیں نکلتی ہیں پہلے بیان ہو چکی ہیں۔ بلکہ مناسب یہ ہے کہ چھڑ کا پانی نہ پیوں۔ اور چھڑ کے نزدیک ایک دو گز کے فاصلہ پر چھوٹا سا کچا کنواں بنالین اور اس کچے کوئین سے پانی پینا چاہئے۔ کیونکہ اس طریق سے اسی چھڑ کا پانی زمین سے صاف ہو کر کوئین میں پہنچے گا۔ چھڑوں کے نزدیک کسی صورت میں روڑی وغیرہ کے ڈھیر نہ رکھنا چاہئیں۔ یا اور کسی دیگر قسم کی غلاظت نہ پہنچنی چاہئے۔ اس سے جو خرابیاں پیدا ہوتی ہیں وہ بھی پہلے بیان ہو چکی ہیں۔ ان چھڑوں اور کچے تالابوں کو چاروں طرف سے ڈھلوان نہ ہونا چاہئے۔ بلکہ باقاعدہ کچے تالابوں کی طرح بنانا چاہئے۔ اور اس کے گرد بند رکھنے چاہئے۔

کانن کے گرد جو درخت لگے ہوں۔ ان کو تا وقتیکہ ان کی شاخیں سطح زمین سے ۱۲۰ فٹ اونچی نہ پہنچ جائیں برابر چٹائی کرنی چاہئے کیونکہ اگر شاخیں سطح زمین کے برابر پہنچ تو کانن کے اندر ہوا کی آمد و رفت درست نہ ہو سکے گی۔ لیکن شہر یا یہاں ہے کہ اگر کانن کے نزدیک کوئی بڑا چھب ڈھاب تالاب یا دریا کے کا پھلے کی ایسی جگہ ہو جسکی مرطوب ہوا ساکن ہو یہ کو ضرر پہنچے۔ تو اس طرف کے درختوں کی چٹائی کم کرنی چاہئے۔ کیونکہ درختوں کا جھنڈ اس مرطوب ہوا کو کانن میں آنے سے روکے گا۔

اور اس طرح سے ایکے باشندوں کو مرطوب ہو کی خرابیوں سے محفوظ رکھیا گیا۔ ایسی جگہ پر  
سرس کے درخت اور سورج مکھی پھول لگانا چاہئے اگر یہ نہ مل سکے۔ تو مید مجنون یا  
پھروان کے درخت لگانا چاہئے۔ کیونکہ یہ درخت بھی دافعہ مے لے ریا ہوتے  
ہیں۔ جس گائون میں درخت نہیں ہوتے اس گائون میں گرمی کے موسم میں گرمی زیادہ  
اور سردی کی موسم میں سردی زیادہ ہوتی ہے اس واسطے درخت گائون کو زائد گرمی سردی  
سے بھی محفوظ رکھتے ہیں۔ لیکن جب اس غرض سے درخت لگائے جاویں۔ تو بات  
کا خیال رکھنا چاہئے کہ یہ ایسے گنجان نہ ہوں۔ اور انکی شاخیں سطح زمین کے ایسے  
نزدیک نہ رہیں جو ہوا کی آمد و رفت کو روکیں۔ نئے درختوں کو گائون کی حدود و مکان  
کے فاصلہ پر لگانا چاہئے تاکہ انکی شاخیں گھروں تک نہ پہنچ سکیں اور ہوا کی آمد و رفت  
میں کسی قسم کی رکاوٹ نہ ہو۔

گائون کی صفائی اور ان کو صاف ستھرا رکھنے کے بارہ میں ساکنان دیہ کو بھی دیا ہی  
متوجہ ہونا چاہئے۔ جیسا پہلے بیان ہو چکا ہے۔ چونکہ گائون کے اکثر کتوؤں پر بیٹ  
یعنی ہلٹ کھیتوں کی آبپاشی کے لئے لگے رہتے ہیں۔ اور وہ ہلٹ بیلوں کے ذریعہ  
چلتے ہیں۔ تو اس بات کا بھی خیال رکھنا چاہئے کہ کتوئیں کی چہت کا وہ حصہ جس پر  
بیلوں کے گزرنے کا راستہ ہے وہی سے بنا ہوا ہو تاکہ بیلوں کا گوبر وغیرہ کتوئیں میں نہ گرنے پاوے  
اور اس طرح سے کتوئیں کا پانی گندہ نہ ہو سکے۔ اور ایسی جگہ پر سے گوبر وغیرہ کو روزگار روز  
اٹھا کر کتوئیں سے دور ڈھری کے ذریعہ پھینک دینا چاہئے تاکہ اسکو خشک ہو کر ہوا کو  
ذریعہ کو میں میں گرنیکا موقع نہ ملے۔ پرانے کتوؤں کا جو مدت سے بند ہوں پانی حوالہ نقد  
دینا چاہئے۔ کتوئیں میں جو وقت نئی ہل و غیرہ چڑھائی جاتی ہے تو اسکی بوسیدگی کے

باعث عموماً کوئین کا پانی متعفن ہو جاتا ہے اس واسطے مناسب ہے کہ تا وقتیکہ کوئین کا پانی متنا  
نہوے پینا نہ چاہئے۔ اگر بالفرض اس کوئین کے بغیر اور کو ان اس جگہ کوئی نہیں تو اس  
پانی کو جب ہر ایت سابقہ جوش دیکر اور صاف کر کے پینا چاہئے :-

لاستین

مردار وغیرہ جیسے پہلے بیان کیا گیا ہے چڑا تارنے کے بعد زمین میں دبا دیو چاہئے کہ کوئین  
جیسا انسان کی نفس کے بوسیدہ ہوئیے بوسیدہ ہوتی ہے ویسا ہی دیگر حیوان کی نفوس  
سے بھی بوسیدہ ہوتی ہے۔ اگر کسی باعث یہ بات ممکن نہ ہو تو مرداروں کو گائون سے

جائے ضرور

نصف یا ایک میل کے فاصلہ پر ایسی کست میں پھینکنا چاہئے کہ جس جگہ کا پانی کوئین سے  
اکثر گائون کے گھردن میں پافانہ نہیں ہوتے اور لوگ عموماً مرفع حاجت کے لئے کھیتوں میں  
جاتے ہیں۔ اور کئی آدمی گائون کے نزدیک ہی دیوار کی آئین مٹی پر لیتے ہیں۔ جیسا

پہلے بیان ہو چکا ہے یہ بات ہی مشرحت ہے کیونکہ وہی غلاظت خشک ہو کر سوا کے  
ذریعہ آتی ہوئی کہانے چنے کی کئی چیزوں میں مل جاتی ہے۔ اس لئے مناسب ہے کہ گائون  
کے گرد و دو سو گز کے فاصلہ پر چھوٹی چھوٹی برجیاں بنائی جاویں اور اس محدود

جگہ کے اندر کوئی انسان پانخانہ نہ پرے پاوے۔ کھیتوں میں پانخانہ پر ٹیکے بعد  
پانخانہ کے اوپر دو چار ٹھٹی مٹی ڈال دینی چاہئے۔ تاکہ اس غلاظت سے عفونت نہ پیدا  
ہو اور اسکے ریزے ہوا کے ذریعہ اڑ کر ادھر ادھر نہ پھیلنے پاویں۔ چھوٹے چھوٹے

گائون میں جہاں خالی ایک ہی آدمی کا کبہ آباد ہو لو گائون سے باہر معمولی حد پر  
(۱۰۰ گز) ایک فٹ تالی کہو دنی چاہئے اور اس تالی میں لوگ پانخانہ پر کر اس تالی

کی مٹی پانخانہ پر ڈال کر اسکو بند کر دیں اس طرح عفونت نہیں ہوگی اور کھا وہی ضائع ہوگی  
گائون میں اکثر گوبر کو سکھا کر انڈ میں بناتے ہیں گوبر کے خشک ہوتے وقت کئی قسم کی

# اپنی ڈکس یعنی وبائی بیماریاں

وبائی بیماریاں کو کہتے ہیں جو آگ بولے کی طرح ایک ہی وقت میں ایسے زور شور سے پھیلتی ہیں کہ ہمارا خلق اللہ کی جاتیں لٹکے باعث تلف ہو جاتی ہیں۔ اور اس قسم کی بیماریاں اچانک انسان کو لاحق ہو جاتی ہیں اور ان میں سے کئی ایک ایسی ہیں کہ بیمار انکے بچہ سے بشکل رہائی پاتا ہے اور اکثر اسی ملک عدم ہو جاتا ہے ایسا سٹے ایسی بیماریوں کے دن میں کیا تندرست کیا بیمار سب کے چہرے ہر اسان ہوتے ہیں۔ اور جیسا کہ مثل مشہور ہے ہر ایک کی جان بھی مین ہوتی ہے۔ جسکے دلیں چھوٹے سے بڑے تک یہ ہی گزرتا ہے کہ نہیں معلوم کہ وقت بیماری میں گرفتار ہو جاویں۔ اس واسطے مناسب ہے اور ہر ایک بشر کا فرض ہے کہ جہاں تک ہو سکے حتی الوسع اس قسم کی بیماریوں کی تیج گنی کی کوشش کرے۔ اور اگر کسی جگہ اس قسم کی بیماری پڑ گئی ہو تو اسکے روکنے کی کوشش کرے کیونکہ اس میں خالی اسکے شہریوں پڑوسیوں کا ہی فائدہ مقصود نہیں ہے بلکہ خاص اسکی اپنی جان کا بھی فائدہ ہے۔ اس قسم کی بیماریاں۔ مہیصہ۔ اسہال۔ چیچک۔ لڈرک۔ فی ذر (محرک تپ)۔ سرخ بادہ۔ (اور سی ہی پتی)۔ خسرہ۔ (مینرلس)۔ آنتوب۔ چشم۔ پیو۔ اریو۔ دل فیور (سوز کی تپ)۔ سمال پاکس۔ چیچک ہے۔ انہیں سے بہت سی بیماریاں ایسی ہیں جو صرف بچوں کو ہی ہوتی ہیں مثلاً چیچک خسرہ۔ اور بعض ایسی ہیں جو زہر کو ہوتی ہیں۔ مثلاً پیو۔ اریو۔ دل فیور۔ لیکن چند ایک مہیصہ ماسی فائڈ فیور۔ وغیرہ ایسی سوزی بیماریاں ہیں کہ ہر ایک انسان کو ہر ایک عمر میں



خواہ امیر خواہ غریب خواہ جوان ہو خواہ بچہ ہو لاحق ہو سکتی ہیں۔ اور یہ اس قسم کی بیماریاں  
 ہوتی ہیں۔ کہ فی صدی بہت کم بیماریاں کچھ نچر سے رہائی پاتے ہیں۔ اسلئے ان بیماریوں  
 کے روکنے کی تدابیر ان سے بچنے کی تدابیر اور اس قسم کی بیماریوں کے علاج وغیرہ کی تدابیر  
 ذیل میں درج کی جاتی ہیں۔ معلوم رہے (۱) وبائی بیماری کا زہر اسکے ہر ایک بیمار میں پایا  
 جاتا ہے (۲) یہ زہر اس بیمار کے بول و براڈ پسینے، تنوک و غیرہ کے ذریعہ مریض کے بدن  
 سے خارج ہوتا ہے (۳) یہ چیزیں ہوا اور پانی میں ملکر ان کو خراب کر دیتی ہیں اور ہوا اور  
 پانی کے ذریعہ تندرست انسان میں اس قسم کی بیماریاں پھیلتی ہیں مثلاً مبتلا بیمار کے کمرہ کی  
 ہوا سونگھنے یا اس قسم کی بیماری میں مبتلا بیمار کے بول و براڈ کے ذریعہ کے تندرست  
 انسانوں کے پیٹے والو پانی میں مل جانے سے یہ متعدی بیماریاں اگ لگولے کی طرح پڑ سکتی ہیں

## وبائی اور متعدی بیماریوں کے روکنے کی تدابیر

(۱) دبا کے دونوں میں صفائی کا بہت ہی خیال رکھیں۔ خواہ گھر وغیرہ خواہ عام جگہوں  
 میں کوڑا وغیرہ کے ڈھیر نہیں ہونے چاہئے۔ اگر کسی جگہ ایسے ڈھیر موجود ہوں۔ اور انکو  
 اٹھا کر دور سے تو اٹھاتے وقت اس میں خشک مٹی یا دافعہ عفوئت  
 اوریات ڈالنی چاہئے تاکہ عفوئت پھیلنے نہ پاوے۔ اپنے اپنے گھر میں کوہر و ز صاف  
 کرنا چاہئے۔ اور کمرے میں یا سفیدی کرنا چاہئے۔ گلیوں بازاروں اور بدرون کی طرف  
 ملازمان صفائی کی خاص توجہ ہونی چاہئے۔ ملازمان صفائی کی ایسے دونوں میں بخوبی  
 نگرانی ہونی چاہئے۔ تاکہ وہ کسی طرح کام میں غفلت نہ کر سکیں اگر ضرورت ہو تو ایسے

عام صفائی

نظام

دونوں میں صفائی کے لئے چند زائد ملازم بھی رکھ لینے چاہئے (۲) انہوہ کا جمع ہونا ہی  
منوع ہے ایسا اسے میلہ وغیرہ یا موسمون میں نہیں ہونے چاہئے کیونکہ ایک تو ہوا  
پہلے ہی بگڑی ہوئی ہوتی ہے انسانوں کی طبیعتیں کمزور اور بیماری کے مارے ڈرپوک ہوتی  
ہیں دوسرا یہ کہ انہوہ کے باخراط ہونے اور راست یا خوردنی کی قلت اور گرائی کے  
باعث ان لوگوں کو کہانیکے لئے خراب چیزیں ملتی ہیں اس واسطے میلے وغیرہ سے بیمارے  
کے زیادہ بڑھنے کا خطرہ ہوتا ہے (۳) لوگوں کی جہالت کے باعث بول و بران کا بیشک  
انتظام نہیں ہو سکتا لوگ موقعہ اور نظر بچا کر اوپر ادھر سے رفع حاجت کر لیتے ہیں بول و براز  
اسی جگہ بوسیدہ ہو کر پانی ہو این جا ملتا ہے ایسی موسم میں غریبوں کے گھر دن سراسر  
وغیرہ گنجان گلیوں کے طرف خاص توجہ ہونی چاہئے تاکہ ان میں کسی قسم کا میلہ جمع  
نہ ہونے پائے۔

میلہ کا بند  
کراؤ

(۴) گھر دن کے درپے روشندان ہر وقت کھلے رکھنے چاہئے تاکہ ہوا کی آمد و رفت بخوبی  
ہو سکے (۵) متعدی بیماری والے مریض یا ایسے اشخاص کو جن سے بیماری کا نہر پہیلے  
کا احتمال ہو عام لوگوں میں ملنا ملانا نہ چاہئے۔

آمد و رفت ہوا  
میں لگدلو

(۶) آبادی کی کسی جگہ نقصان بوسیدہ چیزیں اکٹھی نہ ہونی چاہئے۔ اگر کہیں انس  
کی چیزیں موجود ہوں تو ان کو فوراً اٹھوا کر آبادی سے دور لیجنا چاہئے مگر کسی باعث  
انکا اٹھانا نہ ممکن ہو تو اس جگہ دافعہ عفوت اور دیات اور خشک مٹی ڈالنی چاہئے  
تاکہ اس سے بونکلنے نہ پائے۔

ادری خور  
اکٹھی نہ ہو

(۷) خاص و عام پانچا بنات گھر دن کی موریوں پیشاب لچھپچھر اور تالاب وغیرہ کی  
صفائی کا بہت ہی خیال رکھنا چاہئے۔

(۸) اگر ممکن ہو تو تالیون بدررون گھرون گلی کوچون میں دافعہ عفونت ادویات پکڑی

گندہ ہکٹ

چاہئے۔ موریوں کے لئے سب سے عمدہ فی نائل کار باک ایڈ ہے۔ گھرون اور کوچون کے لئے گندہ ہک کا فورگوگل دھوپ وغیرہ کا جلا نا مناسب ہے ہر ایک گلی کوچر میں ۶۰۔

۷۰ گز کے فاصلہ پر گندہ ہک جلانی چاہئے (۹) دبائی پیاریوں کے وزن میں پیچہ کو پانی

کی طرف خاص توجہ ہونی چاہئے۔ پانی کو ایسے کنوئین تالاب چشمہ سے نہ لیوں۔ جسکے

پانی

نزدیک متعدی بیماریا مریض ہو۔ یا جس جگہ کے پائیکے خراب ہونیکا احتمال ہو۔ ایسے

کنوئین اور تالابوں کا پانی جسکے نزدیک بدر و ختم ہوتی ہو یا نزدیک سے گزرتی ہو یا جو

پانی سے عفونت آتی ہو یا سن وغیرہ کے خراب ہونے کے باعث بیرونی غلطیتیں اور

میں گرتی ہوں ہرگز پینا نہ چاہئے۔ جہاں تک ممکن ہو ایسی موسموں میں پانی ابا لکرا

فلٹر کر کے پینا چاہئے۔ اگر فلٹر وغیرہ کا موقع نہ ہو تو پانی کے بدلے ہمیشہ نرم خسانوں

چاء کا استعمال کریں۔

(۱۰) اگر بیماری کا بہت زور شور ہو تو تندرست انسان کو چاہئے کہ وہ جگہ چھوڑ

کر شہر سے باہر چند روزہ رہائش کر لیوں۔

(۱۱) اگر اس متعدی بیماری کے روکنے کا کوئی علاج ہو تو تندرست انسان کو نوٹ

وہ علاج کرنا چاہئے مثلاً چیچک کا علاج ٹیکا لگانا۔

(۱۲) ایسی موسموں میں غربا اور مسکین کنوئین کی پرورش کا بہت خیال رکھنا چاہئے

نہایت پر

کیونکہ مہیضہ وغیرہ قسم کی دبائی بیماریاں عموماً غربا سے شروع ہوتی ہیں اور یہ بات ظاہر

ہے کہ جو وقت ان بیماریوں کی ذہر بھڑک اٹھتی ہے تو امیر غریب کا بالکل خیال نہیں

رکھتی۔ اس واسطے امیرون کو مناسب ہے کہ خواہ خلق اللہ کے فائدہ کے خیال سے

خواہ اس بچے ذاتی فائدہ کے لحاظ سے ایسی موسموں میں اپنی غریب اور حقین اور بھائیوں کی کھانے وغیرہ کی نگرانی کریں۔

(۱۳) ایسے دنوں میں حتی المقدور عمدہ کھانا اور نفیس کپڑا پہنا چاہئے اور صحت بدنی کا پورا خیال رکھنا چاہئے۔

(۱۴) اگر کسی کے گھر ماتم پرسی یا بیار پرسی کیواسطے جانا ہو تو خالی معدہ کبھی نہ جاوے۔ ہمیشہ گھر سے نکلنے سے پہلے کچھ کھا لینا چاہئے۔

(۱۵) جس بیمار میں اس قسم کی بیماری کی خفیف سی علامت بھی نمایاں ہو اسکو فوراً کسی حکیم کے زیر علاج کرنا چاہئے و سیون میں بیماری کو چھپانے گھریلو علاج کرنے اور بیمار کو تنگ تاریک مکان میں رکھنے کی جو رسم ہے یہ سخت مضر صحت ہے۔

(۱۶) متعدی بیماری میں مبتلا مریض کو حتی المقدور الگ رکھنا چاہئے۔ اور جہاں تک ممکن ہو اسکے پاس ضروری ادویوں سے زیادہ خدمتگار نہ جانے پادین۔

(۱۷) مہیضہ وغیرہ کے دنوں میں کچی سبزیات پھل وغیرہ کدو۔ کھیرے۔ خرلوزہ ہرگز نہ کھانا چاہئے۔ جہاں تک ممکن ہو سکے بازاری دودھ مٹھائی سے بھی پرہیز کھیں۔ اگر بازاری دودھ کے بغیر گزارہ نہیں چل سکتا۔ تو اس دودھ کو پینے سے پہلے خوب گرم کر کے جوش دینا چاہئے۔

(۱۸) حتی المقدور تندرست آدمی کو بیمار کے پاس نہیں جانا چاہئے۔ اگر مستعد آدمی وغیرہ کے لحاظ سے نہیں رہ سکتا تو مریض کے پاس جا کر اسکے کمرہ میں کسی قسم کی چڑکائی مچتی نہ چاہئے۔ مریض کے کمرہ سے باہر اگر ناک مہنہ یا ٹھنوں کو خوب صاف کرنا چاہئے

(۱۹) اگر ممکن ہو تو اس گھر میں سے حسین و بامی بیماری پسلی ہو۔ بیمار اور بیمار کے

سوائے سب آدمیوں کو کسی اور گھر میں چلے جانا چاہئے۔ چونکہ انجو وطن کی محنتوں کے لحاظ سے یہ بات قدرے مشکل اور فریگانا ممکن معلوم ہوتی ہے۔ اس واسطے مناسب ہو کہ بیمار کو ایک علیحدہ ہوا دار کھلے کمرے میں رکھا جاوے اور بہت آدمیوں کی فضول آمد و رفت بند کیجاوے۔ اپنے ملک میں بیمار کے پاس فضول انسانوں کا بیمار پرسی کی مراد اور تھانہ بنی کی نیت سے اکٹھا ہو کر بیمار کے تنگ کمرے میں انبوه کر دینے کی جو رسم ہے اسکو فوراً منسوخ کرنا چاہئے کیونکہ اول تو بیمار خود ہراساں ہوتا ہے۔ دوم انبوه کے اکٹھا ہونے سے اسکی طبیعت اور بھی گھبراتی ہے۔ سویم۔ تازہ ہوا کی آمد و رفت انبوه کے باعث بخوبی نہیں ہو سکتی ہے۔ چہارم۔ ان بیمار پر ہون کے ذریعہ متعدی بیماری کے پھیلنے کا بھی احتمال ہوتا ہے۔

(۲۰) اگر ایک ہی گھر میں متعدی بیماری سے بہت بیمار ہوں تو ہر ایک بیمار کو ایک دوسرے سے قدرے فاصلہ پر رکھنا چاہئے تاکہ تازہ ہوا کے ذریعہ بیماری کا سرگزور نہ ہو تاکہ کمرہ کشادہ ہونا چاہئے اور ادس کمرہ میں تازہ ہوا کی آمد و رفت بکثرت ہونی چاہئے۔ (۲۱) بیمار کی خودک پوشاک اور دیگر قسم کی صفائی کا بہت خیال رکھنا چاہئے۔ اس کے پاس کسی قسم کی میلی چیز اکٹھی نہ ہونے پاوے۔ بیمار کے میلے کپڑوں کو لاپرواہی سے اوپر اوپر نہیں پھینکنا چاہئے۔ بلکہ احتیاط کے ساتھ پہلے تو اسی وقت فوراً گرم پانی سے دھو دین یا اگر چہ ہڑے وغیرہ کم قیمت کے کپڑے ہوں تو انکو جلا دین۔ دھونے کے بعد انکے دھون کھل پانی کو مٹین تالاب وغیرہ ایسی جگہ میں جہاں لوگوں کی آمد و رفت ہو اور جہاں سے لوگ پانی پیتے ہوں نہ پھینکنا چاہئے اور نہ ایسی جگہ پر ان کپڑوں کو دھونا چاہئے۔ کپڑوں کو دھو کر اونپر کار بالک ٹوشن یا فانی نایل دوا بھی



چہرہ کین اگر بہ دستیاب نہ ہو سکے تو انکو گندہاک کی دھونی دین۔ بارس کپور کے پانی سے دھوئیں۔

(۲۲) مریض کے کمرے کا فرش اگر پکا ہو اور سردی کا احتمال نہ ہو تو اسکو خوب رگڑ کر دھوئیں۔ اگر فرش کچا ہے تو اس جگہ کو مٹی سے لینا چاہئے اگر سیلاب کا اندیشہ ہے تو اس جگہ کو بیلے جلانے چاہئے۔

(۲۳) مریض کے بول و براز تھوک وغیرہ کو فوراً مریض سے بچا کر ایسی جگہ رکھیں یا دباؤں کہ تندرست آدمیوں کو اسکی عفونت نہ پہنچ سکے اور جس برتن میں اسکا بول و براز لیا جاوے اور سین خشک مٹی ہوئی چاہئے۔ بول و براز کے برتن میں رفع حاجت کے بعد بھی خشک مٹی ڈال دین تاکہ اسکی بو نکلتی نہ رہے۔ آدمی کو مضر نہ پڑے۔ خدمتگار اور حکما کو جہان تک ممکن ہو پیسے کے بیمار کی ہوا متقل سے پرہیز کرنا چاہئے اور اسکی غلاظتوں کے بخروں سے بھی پرہیز کرنا چاہئے اگر بول و براز یا غنیم زمین پر گر جاوے تو جمات پکے فرش کے فرش کو خوب رگڑ کر دھوئیں۔ اگر فرش کچا ہے تو اوتی مٹی اوکھا کر اس جگہ نئی خشک مٹی ڈال دین۔

(۲۴) حتی المقدور ایسے بیمار کی بیمار پرستی کے لئے نہ جانا چاہئے۔ اور اگر جانا ضروری ہو تو بیمار کے ماتھے سے یا اس کے کمرہ میں کوئی چیز کھانی نہ چاہئے۔

(۲۵) خدمتگار یا رشتہ دار ضرورت سے زیادہ بیمار کے کمرے میں نہ رہیں اور ہر ایک کو واجب ہو کہ بیمار کے کمرے سے باہر کر ماتھے مہنہ بینی صاف کر کے اگر ممکن ہو تو کپڑے پہی بدل دیوے۔

(۲۶) بیمار کے ماتھے کی یا اسکی چھوٹی ہوئی چیز نہ کھانی چاہئے۔

## ہیضہ کے روکنے کی تدابیر ❖

اون تدابیر کے علاوہ جو متعدی بیماریوں کے روکنے کے بارے میں اوپر درج کی گئی ہیں۔ ہیضہ کے لئے چند ایک علیحدہ تدابیر بھی درج کی جاتی ہیں۔ معلوم رہے کہ ہیضہ کے دنوں میں معتد کرہ بالا تدابیر کے بھی پیرو رہنا چاہئے۔

(۱) ہیضہ کے بیمار کو تندرست آدمیوں سے جہاں تک ممکن ہو علیحدہ رکھنا چاہئے اور حتیٰ امکان اس کے ساتھ تندرست آدمیوں کی آمد و رفت کم ہو۔ (۲) ہیضہ کو بیمار کے پاس ضرورت سے زیادہ نڈنگا رہنا چاہئے۔ (۳) مریض کو کھلی ہوا دار جگہ میں رکھنا چاہئے۔ (۴) اس کی اولیٰ یا دوستوں کو ایک گلی میں جوڑی سو نصف پر ہونا چاہئے۔ اس کو دست پیکر کو وقت بہاگت خیال کھین دھوین پر نگر کر اور اگر وہ اتفاقاً گر جاوے۔ تو اس کو دس دس گھنٹے اور دس گھنٹے چھل کر دھوین دار جگہ چھوڑنا یا مٹی ڈال دین۔ (۵) رفع حاجت کے بعد گلی پر اور مٹی ڈال دین تاکہ بول و برائے کسی قسم کی بو نہ نکلے یا دوسرے اس قسم کی گلی تیار کھین تاکہ وقت ضرورت پر اوکھی تلاش کوئی پڑو گئے وغیرہ کی مٹی کو کوئین ملا یا چشمہ وغیرہ کو پانی سے کھسک کر پانی پیتے ہوں یا گلی کو جب یا عام گزر گاہ میں نہ ڈالنا چاہئے۔ (۶) نام کپڑوں کو جو بیمار کے بول و برائے سے آلودہ ہو جاوین۔ سرور دکھولتے پانی میں ڈالنا اور دھونا چاہئے اور کسی صورت میں ان کپڑوں کو تندرست آدمیوں کے کپڑوں کے ساتھ نہ لانا چاہئے۔ کپڑوں کے گندے پانی کو انفرضی سے کوئین وغیرہ کے نزدیک نہ پہنکنا چاہئے۔ بلکہ مناسب ہے کہ آدمی خود در زمین میں کھراکھو کر پانی کو دباوین۔

(۷) ہیضہ کے بیمار کو مددگاروں کو مناسب ہے کہ جتنی وقت بیمار کو مدد دینے میں ہاتھ لگاویں۔ اتنی بار اپنے ہاتھوں کو دھوئیں۔

(۸) بیمار کے کمرہ میں یا بیمار کی چھوٹی کوئی چیز نہ رکھا دین۔

(۹) اول تو مناسب ہے کہ مہیضہ کے بیمار کو شہر سے باہر کھینے ہو اور مکان میں لیجا دین۔ اگر یہ بات ناممکن ہو تو شہر کے اندر جس مکان یا کمرہ میں مہیضہ کا بیمار ہو اس مکان اور کمرہ کو دروازے کھلے رکھیں اور اس مکان میں گندہاک کا فورہ گولگل۔ ہارمل۔ جلاوین۔ بیمار کے کمرہ میں بیمار کی سوجو دگی کے وقت گندہاک جلانا نہ چاہئے۔ کیونکہ گندہاک کے انجھڑ تنگی تنفس کرتے ہیں۔ البتہ فی تامل۔ کار بالاک الیڈاس کمرہ میں چڑھک سکتے ہیں تاکہ ان اویات کے بخارات اس کمرہ کی ہو اور کو درست رکھیں۔

(۱۰) بیمار کے کمرہ میں ضروری چیزوں کے سوا اور کوئی چیز نہ رکھنی چاہئے۔

(۱۱) اگر مریض کمرہ میں مہیضہ سے مر جاوے۔ تو اس کمرہ کو از سر نو لپٹا یا سفیدی کرنا چاہئے سفیدی کے بعد اس کمرہ میں گندہاک جلا کر کمرے کے دروازے اور کھڑکیاں بند کر دیں تاکہ گندہاک کے انجھڑے اسکی دیواروں میں خوب اثر کر جاوین۔ حتیٰ کہ کم سے کم چہرہ سات گھنٹہ تک متواتر اس کمرہ کے اندر گندہاک جلتی رہے جو وقت گندہاک جلتی ہو اس وقت کسی آدمی کو کمرہ کے اندر نہ جانا چاہئے۔ کیونکہ گندہاک کے دھوئیں کے باعث تنگی تنفس ہو کر آدمی مر جاسکتا ہے اور اس کمرہ کے دروازوں کو گندہاک جلنے کے بعد چوبیس گھنٹہ تک بند رکھیں۔ بعدہ کھول دیں۔ اور کم سے کم سہفتہ تک اس مکان میں رہائش نہ کرنی چاہئے اور اس اثنا میں اسکے دروازے کھڑکیاں کھلی رہیں تاکہ ہوا کی آمد و رفت بخوبی جاری رہے۔

(۱۲) مرنے والے مریض اور چارپائی اگر بیش قیمت نہیں اور وارلٹون کو ناگوار نہیں گذرتا تو جلاوین اور اگر انکی مرضی نہ ہو تو چارپائی کی ہر ایک چیز اور ہر ایک کپڑے کو گندہاک اور گرم پانی یا رس کپور کے پانی میں ابالنا چاہئے۔ اور دھونے کے بعد خشک ہوتے وقت

پھر گندہک کا دھون دیوبن۔

(۱۳) جس جگہ ہیفیضہ سے مرے ہوئے کی لاش پڑی ہو اس جگہ کسی آدمی کو مٹھائی یا دیگر قسم کی غذا نہ کھانی جائے۔

(۱۴) ہیفیضہ کے متوفی کے جنازہ کے ساتھ ضرورت سے زیادہ آدمی نہ جانے چاہئے اور جو کوئی جادو سوا و سکولازم سے کہ متوفی کو اسکے مذہبی رواج کے بموجب دبانے یا جلانے کے بعد غسل کرے اور اپنی سب کپڑے دھو ڈالے لیکن مناسب ہو کہ ہیفیضہ کے متوفی کے لڑائی ایسے تالاب کو مین چنئے پر نہی نہادین اور نہی کپڑے دھوئیں جس جگہ کا پانی پیئین آتا ہو۔ اگر نہانا ہو تو دوسرے آدمی کے ذریعہ اس جگہ سے پانی لیکر تالاب وغیرہ کے کنارے سے دور نہادین اور دھون ہی کپڑے دھوئیں۔ تاکہ انکے زہر آلودہ کپڑے دھون کا پانی تالاب وغیرہ کے پانی کے ساتھ نہ مل سکے۔

(۱۵) جن دونوں ہیفیضہ کی بیماری پھیلی ہوئی ہو۔ تو کچے پھل یا سبزی نہ کھانی جائے سبزی کو اول مصفا پانی سے خوب دھو اور بعدہ خوب گلاؤ۔ اس قسم کی سبزی جس سے اسہال یا بڑھتی کا اندیشہ ہو نہ کھاوین۔ مثلاً کھیرا ککڑی۔ کدو وغیرہ۔

(۱۶) ہیفیضہ کے دونوں میں شکوک جگہ کا پانی سرگز نہ پینا چاہئے۔ اور پانی کو ہمیشہ خوب جوش دیکر اور فیلٹر کر کے پینا چاہئے۔ نہ تالاب یا غلیظ کوؤن کا پانی کبھی نہ پینا چاہئے۔

بہتر ہوگا کہ پانی کی جگہ لکڑی خاندہ چاء کا استعمال کریں۔ کیونکہ یہ چیرین انسان کو ہر وقت ہر جگہ دستیاب ہو سکتی ہیں۔ اور اسکے بنائے میں ہی چند ان تکلیف نہیں

(۱۷) ہیفیضہ کے بیمار کے بیمار دار کو مناسب ہے کہ تندرست آدمیوں کے لئے کھانا نہ پکاوے اور نہ ہی تندرست آدمیوں کے کھانے پینے والی چیزوں کو ہاتھ لگاوے۔



اگر کسی باعث یہ بات اسکے امکان سے باہر ہے تو اسکو چاہئے کہ نہ مقرب صاف کر کے اپنا کھانا پکاوے ۔

(۱۸) تندرست شہریا گائون کے آدمیوں کو مناسب ہے کہ جس جگہ ہیفیڈ کی بیماری

پھیل ہوئی ہو اس شہریا گائون سے حق المقدور کم آمدرفت رکھیں ۔

(۱۹) اگر بیمار گائون کے باشندے تندرست گائون میں آویں ۔ تو آنے سے پہلے نکلونے

کپڑے وغیرہ دھو چاہئے اور غسل کرنا چاہئے ۔

(۲۰) ہیفیڈ کی بیماری کے دنوں میں اگر خفیف سے اسہال کی بھی شکایت ہو تو اسکا فوراً

تدارک کریں ۔

(۲۱) وبا کے دنوں میں ہر ایک انسان کو ڈاؤنٹ سلفیورک ایسڈ یعنی گندہک کے کمزور

تیز آگے پس پس قطرہ فی خوراک دو تین دفعہ دن میں پانی کے ساتھ استعمال کرنا چاہئے یا

تین تین گرین کونین دو تین دفعہ دن میں کھا دیں ۔

(۲۲) جس گائون یا شہر میں ہیفیڈ پھیلا ہو ۔ اس گائون کے باشندوں کو اپنی گھر کی

صفائی میں خاص توجہ کرنی چاہئے تاکہ کسی جگہ کوڑا وغیرہ اکٹھا نہ ہو جاوے ۔ اور اسکی

عفونت کے باعث بیماری پھیلنے کا احتمال نہ رہے

(۲۳) اپنے اپنے گھروں میں اور شہروں میں ایسی وبائی بیماری کے وقت گندہک کا فوراً

بہرل کو گل دھوپ وغیرہ خوشبو دار چیزیں جلانا چاہئے ۔

(۲۴) ایسی بیماری کے دنوں میں گائون کے گرد سب لکڑی اور پتے وغیرہ جلا کر دھواں کرنا

بھی اچھا ہے ۔

(۲۵) اس بیماری کا زہر مریض کے براز میں ہوتا ہے اسلئے اسکے لول براز کو احتیاط کے



ساتھ دفن کر رکھیں حتیٰ الوسع کوشش کریں۔ تاکہ اسکا کوئی ذرہ پہلے نہ پاوے۔

(۲۶) کئی ویسی بیماری اور ویسی حکیم بدھنمی کو ہی ہیفیہ قرار دیتے ہیں۔ اور متعلقان میں تو جہاں تک ہمارے تجربہ سے ہیفیہ اور اس قسم کی بدھنمی میں جس سے زیادہ کھانے یا قیل چیز کھانے سے الٹی اور رست آتے ہیں کوئی تمیز نہیں۔ اسلئے ہیفیہ کی تشخیص مختصر طور پر ذیل میں درج کی جاتی ہے۔ پنجاب میں ہیفیہ موسم گرما یا صحر موسم پر رست میں ہوتا ہے۔ لگا کر یہ بیماری بدھنمی اور ثقیل چیزوں کے کھانے کے باعث ہوتی ہے لیکن جب ہر آگ بگولے کی طرح پھیل جاتی ہے تو اسکا نہر پانی کے ذریعہ بھی تندرست انسان کے بدن میں سرعت کرتا ہے ہیفیہ کے بیمار کو ہینتہ دست پہلے آتے ہیں اور بعد میں الٹی آتی ہے۔ اسکے دستوں کی رنگت پیچ کی طرح ہوتی اور سفید ہوتی ہے۔ اور یہی حال الٹیوں کا ہوتا ہے۔ چونکہ شروع بیماری میں دستوں کے ساتھ انگوٹھوں کا فضلہ خارج ہوتا ہے۔ اسلئے پہلے دستوں کی رنگت پیچ جیسی نہیں ہوتی۔ بیمار کا بدن سرد ہوتا ہے الٹی اور دست کے آنے سے مریض ہمت کمزور ہو جاتا ہے۔ نبض مفقود ہوتی ہے۔ آنکھیں بھی جاتی ہیں۔ چہرہ پر سیاہی عام ہوتی ہے بدن پر کڑل یعنی تشنج ہوتا ہے پیٹ باندھ رہا ہوتا ہے۔

(۲۷) علاج ہیفیہ۔ یہ ایک ایسی بیماری ہے کہ حکیم بھی اسکے علاج سے آج تک قاصر ہیں۔ اسلئے مناسب ہو کہ جہاں تک جلد ممکن ہو مریض کو کسی کامل حکیم کے زیر علاج رکھیں اگر حکیم کسی موقع پر دست نہ ہو سکے تو شروع میں مریض کے اہمال روکنے کی کوشش کریں۔ اس امر سے اسکا مریضوں۔ لمرکس۔ کہتہ۔ سرکہ۔ نرم تیزاب گندک اور کوئین دیوین۔ اگر تھکے کی شکایت ہو تو بائین زبرین پسیون پر رازی کا لپ

یا تارامیہ یکالیپ لگاویں یا مٹی کو تیل میں ۲۴۲ - اچھ کڑا تر کر کے  
معدہ کے مقام پر رکھیں۔ پیاس کی شدت ہو تو برف کھانے  
کو دیویں اگر کانوں سے نوزیل کے نشو کا استعمال کریں۔

معز کنول دودھ ۳ ماشہ - کہتہ ۶ ماشہ - طباقیر ۳ ماشہ - الاچی طور و ۳ ماشہ - مصری <sup>اشہ</sup>  
ان سب کو کھٹ چھان کر سفوف بنا دیں اور اس میں سے ۳ ماشہ کے قریب گھنٹہ گھنٹہ بعد دسٹ  
اور تے ٹہنڈ کرنے کے لئے دیویں - پیاس کے بند کرنے کے لئے ترشی اور سرکہ ہی عمدہ ہے  
اگر مریض کا بدن سرد ہو جاوے تو مرکبات افیون ہرگز نہ دیویں یکہ اسٹوٹلٹ اودیات کا  
استعمال کریں مثلاً کستوری توک - زعفرین اور مریض کے بدن کو خوب میلین اور گرم  
رکھیں۔ اگر تشنج ہوتا ہو تو سفوف رائی - سرسوں - سوٹھ کی مالش کریں۔ اگر میناب  
نہ ہو جاوے تو کریمین پست یا کسیکو پھول کی ٹکڑ کریم یا گلاس سنگی وغیرہ لگا دیں۔ اگر  
مریض پیٹ میں جلن کی شکایت کرے تو سرد پانی میں کڑا تر کر کے اونکے پیٹ پر رکھیں  
سردی کے بعد جو وقت بدن گرم ہونے لگے اور دست اترتے بند ہو گئے ہوں تو فصول  
اودیات نہ دیویں اگر پیاس لگے تو مفرات دیویں اور پیو کے پانی میں دے  
کھانیکا نمک اور لوٹا بھی ملا دیویں تاکہ پانی کھاری ہو جاوے۔ اگر ہو کہ ہو تو کہاٹے  
کے لئے نہایت سرمہ و مضم غداویہ چاہئے مثلاً سونگ کی وال کا پانی پنچو کی وال کا  
پانی نہایت جلتا آب لحم دودھ اور برف ۔

## مے لے ری اس فیوز یعنی موسمی بخار

مبغض اور چمپک کے علاوہ ہندوستان کے بہت سے لوگوں کی جانیں خاکسار تہاب کے مختلف دیاجات میں موسمی بخاروں کے باعث موسم برسات میں اور اسکے بعد تلف ہوتی ہیں کئی ایک قسموں کے باشندگان موسم برسات کے بعد ایسے دہلے اور نحیف الہدن ہو جاتے ہیں کہ بخار سے شفا پانچے بعد ہی کمی مہنوں تک کام کرنے کے لائق نہیں ہوتے۔ انکی آنکھیں سفید رنگت ہو سلی۔ تلی کے ماسے پیٹ پڑا ہو اخون کا بدن میں نام نشان ہی نہیں رہتا۔ اس قسم کے بخاروں کا باعث مے لے ری نامی زہر ہے جو ثناتات کے بوسیدہ ہونے اور تغض کپڑے سے پیدا ہوتا ہے۔ اور ہوا اور پانی کے ذریعہ آلات تنفس اور اعصاب نظام طعام کے راستہ تندرست انسان کے بدن میں جا کر اس قسم کے بخار کا باعث ہوتا ہے۔ اس زہر کے پیدا ہونے کے لئے مرطوب زمین اور کم سے کم ۶۰ درجہ فرین مائٹ گرمی کی ضرورت ہے۔ یہی وجہ ہے کہ موسم سرما کی برسات کے بعد گوزمین ہی مرطوب ہوتی ہے اور زمین کی بناوٹ میں ہی کچھ فرق نہیں آتا۔ لیکن جرات کے کم ہونے کے باعث یہ زہر پیدا نہیں ہو سکتا۔ اور اس زہر کے پیدا نہ ہونے کے باعث اس قسم کے بخارات سرما کی برسات کے بعد نہیں پہنچتے۔ اس قسم کا زہر جائے پیدا اینٹ سے ۷۰، ۷۵، ۸۰ اینٹ تک اثر کرتا ہے۔ اور اگر مواہبت زور سے چلتی ہو تو آگ سے دو میل تک بھی اثر کر سکتا ہے خشک زمینوں اور پتھر لی زمینوں میں جبکہ نہ پانی اکٹھا ہو سکتا ہے اور نہ ثناتات بوسیدہ ہو سکتی ہیں یہ زہر پیدا نہیں ہوتا۔ مفعایہ ذیل مقامات پر اس قسم کا زہر بہت پیدا ہوتا ہے اور زہر کے پیدا ہونے کے بعد اس قسم کے

سجارت بھی بکثرت ہوتے ہیں۔

(۱) دلدل۔ خاص کر زمین بوسیدہ نباتات زیادہ ہوں (۲) پھار یوں کے پینڈے ندی کا  
نہر بن کے پیٹ اور دریا کے کنارے (۳) ریگستان خاص کر اس قسم کے جہان ریت کے  
جہاں بچہ بچہ چلتی مٹی یا پتھر ملی زمین ہو۔ خاص کر تو وہ ایتلی زمین خشک معلوم ہوتی ہے  
لیکن اس چلتی مٹی یا پتھر ملی زمین کے اوپر پانی اکٹھا ہونے کے باعث اور سوچ کی گرمی سے  
ریت کے پتھروں کے باعث نباتات کو بوسیدہ ہو نیکا موقع ملتا ہے۔ اور اس کے بوسیدہ  
ہونے سے اس قسم کی زہر بکثرت پیدا ہوتی ہے (۴) مٹی نرر و عد زمین جس جگہ سے خشک  
کی جہاں بیاں وغیرہ کاٹ کر زراعت کی گئی ہو (۵) ایسے کھیت جس جگہ کھیتی کے نادر  
وغیرہ پڑے زمین۔ اور اس پر بارش پڑ کر وہ پلنگن سے عفونت پیدا ہو چکی وجہ ہے  
کہ چادون کے موسم کے بعد چادون کے خرمن (سپا) پر بارش پڑنے سے اس قسم کے بخار  
پھیلنے ہیں۔ اور زہر کے بہت نیز ہونے کے باعث اکثر گرد و نواح کے لوگوں کو بخار کی بیماری  
جھلک پڑتی ہے :-

معلوم رہے کہ (۱) اس قسم کا زہر پینے کے پانی میں بخوبی حل ہو سکتا ہے۔ اور پانی  
ذریعہ دور دراز ملکوں میں جا سکتا ہے۔ اور تجربہ سے یہ ثابت ہو چکا ہے کہ پانی  
میں اس قسم کا حل شدہ زہر تنفس کی ہو کی نسبت زیادہ موثر اور مہلک ہوتا ہے  
یہی وجہ ہے کہ موسم پر سات کے بعد اس قسم کی زہر کے پانی میں ملنے سے یہ بیماری  
بہت زور شور سے پھیلتی آسوا ملے اس موسم میں پانی (خاص کر اس شہر یا گاؤں میں  
جہاں یہ بیماری پھیلی ہوئی ہو۔ ذبا لکر یا خاندہ چاؤ بنا کر پینا چاہئے۔ کیونکہ ابالنے سے  
اس زہر کا اثر ذایل ہو جاتا ہے :-

لے لے دی آ  
چھاؤں سے  
کے صفات

احتیاط

(۳) گنجان درختوں کے جھنڈ کو اور وسیع سطح پانی کو اس قسم کا زہر طے نہیں کر سکتا بلکہ ایسے موقعوں پر رک جاتا ہے۔ اس واسطے شہر یا گاؤں کی حفاظت کے لئے دریا چہر اور گاؤں کے درمیان درختوں کا لگانا لکھا ہے (۳) صبح اور شام کو سردی کے باعث اس قسم کا زہر کثیف اور زود اثر ہوتا ہے۔ اس واسطے موسم برسات میں طلوع آفتاب سے پہلے یا بعد باغوں کستون خرمن یا مہری کے ڈھیروں کے پاس سے گزرنے کا بھی مناسب نہیں (۴) جب اس قسم کے بخارات زور شور سے کسی جگہ پھیلے ہوئے ہوں تو خوب دن چڑھے کھانا کھا کر کار بار کے لئے جانا چاہئے چونکہ ہوا کی نسبت پتہ بہر بہاری ہوتا ہے اور اسی باعث سطح زمین کے برابر ہی مسافت کرتا ہے اس واسطے ایسی موسموں میں سطح زمین کے نزدیک سونا مناسب نہیں۔ ہمیشہ دوسری تیسری منزل پر سونا چاہئے (۵) شہروں میں اس قسم کا زہر گنجان آبادی یا چار دیواری کے باعث آب و چین گئے کہ باہر سے نہیں آ سکتا لیکن شہروں کے اندر بھی زمین سیلاب دار ہوتی ہے اور بوسیدہ بنائات اور دیگر قسم کی بوسیدہ چیزوں کے ڈھیر پائے جاتے ہیں۔ اس باعث شہر میں ہی اس قسم کا زہر پیدا ہوتا ہے۔ اور خواہ ہوا کے ذریعہ خواہ پانی کے ذریعہ لوگوں کو مضر صحت پڑتا ہے۔ اس واسطے پہلے بیان ہو چکا ہے۔ شہروں میں کسی قسم کی غلات یا متعفن چیز کا رہنا مناسب نہیں اور گاؤں یا شہر کی سطح زمین کو حتی المقدور خشک رکھنے کی غرض سے میلے کھیلے پانی کے گز کے لئے نالیان (جیسے پہلے بیان ہو چکا) بنانی چاہئیں (۶) اس موسم میں وقوع مے لے ریا ادویات کا استعمال کرنا ضروری ہے اگر انسان بیمار ہے تو اسکو استعمال کرنی پڑے گی لیکن اگر یہ بیمار و بائی طور پر پہلا ہوا تو تندرست انسانوں کو بھی بیمار سے بچنے کی خاطر کھوکھولیاں ادویات کا استعمال کرنا چاہئے



چند ایک ادویات کے نام لکے جاتے ہیں :-

کونین - شکوہ فیبری فیوج - کلو - چرائیہ کوز - پت پاٹرا - پشکری - سوٹاگ - کرخوا -  
 اٹیس - کڑوا اثرت - (۷) اس قسم کے بخاروں کی موسم میں بدن کو بیرونی گرمی سے  
 سوچنا ضروری تھی المقدہ عمدہ غذا کھانی چاہیے اور عمدہ کپڑا پہنا جائے عمدہ کپڑے ہماری کتاب کی  
 مل یا خاصہ کی مراد نہیں - ایسے کپڑے پہنے کے نقصان پہلے بیان ہو چکے ہیں - اگر توفیق  
 سے تو ظالین کا کپڑا پہنیں نہیں تو گامٹرا کھدینتی جلد کے نزدیک رہیں - تاکہ  
 پسینہ آتا رہے اور جلد کے سامنے رکھیں - ان موٹے کپڑوں کے اوپر جیسا کپڑا چاہو  
 پہنیں - کچھ ہرج نہیں سے (۸) اب عمدہ خیرات مسکیتوں کو ایسی موسم میں عمدہ غذا  
 اور کپڑا دینا ہے (۹) رات کو اس میں ننگے بدن ہرگز نہ ہونا چاہئے - کیونکہ اس سے  
 بھی بخار کے ہونیکا اندیشہ ہوتا ہے آپنے کئی دفعہ کھا ہو گا یا کھتے نہ ہو گا کہ رات میں  
 باہر سو یا غاصج اوشستہ ہی بدن ٹوٹے لگا اور سہ پری کو بخار ہو گیا اسکی وجہ یہ ہے  
 کہ رات کی سردی سے جلد کے مساوات بند ہونے کے باعث خون کی کثافتیں خارج نہیں  
 ہو سکتیں ذہنی بعض اوقات مریض کا بدن گرم نہیں ہوتا اور نہ ظاہر طور پر اسکو بخار ہوتا ہے  
 لیکن چار اعضا کی کئی شدت پیاس اور کمی بہوک کی شکایت کرتا ہے موسمی بخار کے  
 دنوں میں اس شکایت کو سرسری نظر سے نہ چھوڑ دینا چاہئے - کیونکہ یہ علامات ہی  
 صرف اس بیماری کے زہر کے اثر سے ہوتی ہیں - اسواسطے کونین وغیرہ کے فدیہ انکا  
 جلد تدارک کرنا چاہئے (۱۱) بعض اوقات بیمار کو بخار بھی نہیں ہوتا اعضا سے شکایت کی ہی  
 شکایت نہیں کرتا لیکن نحیف البدن ہوتا ہے اس حال میں ضرور کسی حکیم کا مشورہ لینا  
 چاہئے (۱۲) موسم گرما میں دفعیہ بخار کے لئے سرد ادویات نہ بنیو - بکتجین - چاروترا

کاہو۔ کاسنی۔ خرفہ۔ جو کبار۔ قلعی شوره۔ بفقہ وغیرہ پینا چاہئے۔

## چھپک

(۱) یہ ایک ایسی بیماری ہے کہ اس سے ہزاروں بچوں کی جانیں تلف ہوتی ہیں۔ لیکن ہکو ڈاکٹر۔ ڈبلیو۔ جنر کا مشہور ہونا چاہئے۔ جو اس موذی مرض کا دیکسی مین یعنی انگلیز کا ٹیکے کے ذریعہ لکھو کھا بچوں کی جانیں بچانیکا باعث ہوا۔ یہ بات قریبا کھل آدمیوں اور عمر رسیدہ عورتوں تک ررفن ہے۔ کہ چھپک کی بیماری نہایت ہی متعدی ہوتی ہے۔

بیان تک کہ اسکا زہر ہوا کے ذریعہ چالیس چالیس گز تک تندرست بچو نہراثر کر سکتا ہے۔ کپڑوں کا اور دیگر اسباب کا تو کیا ہی ذکر ہے۔ جتنے ذریعہ پہ زہر کئی سالوں کے بعد تندرست بچوں پر اثر کر سکتا ہے۔ یہی باعث ہے کہ ہندوؤں میں اس بیماری میں مبتلا بچہ کو نہایت احتیاط کے ساتھ تندرست بچہ سے بالکل علیحدہ رکھتے ہیں۔ کسی غریبی کو بھی بیماری بچہ کے پاس نہیں آنے دیتے۔ اسلئے مناسب ہے کہ ہر ایک شخص اپنا بچہ کو دگر نیری ٹیکا لگوا دے تاکہ اسکا بچہ چھپک کی بیماری میں مبتلا ہی نہ ہو انگلیزی اور ویسی ٹیکے میں جو فرق ہے۔ وہ بعد میں لکھا جاویگا۔ انگلستان میں تارویں صدی کے آخر تیس سال میں اس مرض سے ۲۴-۲۶ ہزار بچے ہر سال مرا کرتے تھے گویا کہ باعتبار آبادی ایک لاکھ کے پچھ۳ ہزار بچے صرف چھپک سے ضایع ہوتی تھیں اور ہمارے ہاں صدی کے شروع میں جہاں ٹیکا نہیں ہوتا تھا وہاں ۳۵۰۰۰ غیر فیسڈی ضایع ہوتے تھے اور صرف بچے جنکی عمر پانچ سال سے کم تھی ۵۰ فی صدی مر رہے۔ اب انگلستان کا حال سنئے کہ جب سے اسکا بچہ ٹیکا لگوانے لگا تو ان جباری ہو گیا ہے اور لوگوں کو حکمتیکا

گوانا پتر نام ہے مرض چپک کا نام ہی نہیں رہا پنجاب کا حال سنئے اس میں کسی ضلع ایسے ہیں  
 کہ دکان کے باغذے اکثر انچو بچوں کو ٹیکا لگوانے کی طرف مایل نہیں مثلاً جالندہر اور بعض  
 ضلعوں میں صرف تعصب کے باعث لوگ انٹیک ٹیکہ کے مخالف ہیں اور ٹیکہ نہیں  
 لگواتے مثلاً گرگانہ جالندہر کے ضلع میں سن ۱۹۷۷ء تک ۱۲ سال کے عرصہ میں ۷  
 لاکھ کی آبادی میں سے ۱۹۶۶ء موت چپک کی بیماری سے ہوئی اور گرگانہ  
 کے ضلع میں اس ۱۲ سال کے عرصہ میں ۷ لاکھ کی آبادی میں سے ۲۶۴۹۶ موت  
 چپک سے ہوئیں انہی جالندہر سے قریباً سہ چہتر یا وہ یعنی گرگانہ کے ضلع میں چپک  
 سے ۱۹۷۷ء کی دہائی چپک میں جالندہر کے ضلع میں صرف ۱۱۵۷ موت  
 ہوئیں لیکن اسی سال گرگانہ میں ۷۰۸۸۱ موت ہوئیں یعنی گرگانہ میں جالندہر  
 کی نسبت ۶ گنا بچے چپک کے باعث مرے۔ اس سے زیادہ بیماری ثبوت و کیسی نشین  
 کے مفید ہونے کے بارہ میں اور کیا چاہئے۔

فوائید ٹیکا۔ اس بات کے کھنے کی تو کچھ ضرورت ہی نہیں کہ زمانہ سابق میں ہمارا  
 بچوں کی جانیں تلف ہوتی تھیں رینگڑوں اندھے ہو جاتے تھے کئی بچے جوڑ مار تو جاتے  
 تھے۔ اور چہرہ کی بد صورتی کا تو کوئی اندازہ ہی نہیں ہے کیونکہ عموماً سب چپک کے  
 دانوں کے باعث بد صورت ہو جاتے تھے۔ جتنے نمونہ اجنبک دیکھنے میں آئے ہیں۔  
 اگر مگر تیری ٹیکا ٹیکاک طور پر تین چار دفعہ عمر بھر میں لگایا جاوے اور اسکا اثر پورا پورا ہو  
 تو بہت اعلیٰ ہے کہ وہ انسان چہرہ اس طرح سے ٹیکا لگایا گیا ہے چپک کی بیماری سے بالکل  
 بچا رہے اگر تقدیر اچھی میں سے ایک دو بچوں کو چپک نکل ہی آوے تو چند واسطے ہی نکلے  
 جتنے باعث نہ تو بچہ کو تکلیف ہوگی اور نہ انکی شکل بد صورت اور دیگر عضوں میں کچھ

فرق پڑیگا۔ اکثر والدین کا مقولہ ہے کہ ڈاکٹر ٹیکا لگانے وقت بچہ کو نشتر چھونے میں جس سے بچہ کو درد ہوتا ہے۔ اور درد ہونے کے باعث وہ روتا ہے۔ جکار دنا والدین کو گوارا نہیں ہوتا۔ ہماری رائے میں یہ خیال انکا تجربہ پر منحصر نہیں۔ ٹیکا لگانے وقت اگر بچہ سوتا ہو۔ یا دودھ پیتا ہو تو اسکا اتنا درد ہی نہیں ہوتا۔ کہ اسکی نیند کس جگہ یاد رکھ کے مارے دودھ پینا چھوڑ دے۔ ہنسنے کی بار آرمایا ہے۔ کہ اگر اتفاقاً کوئی بچہ غیر آدمی کی شکل دیکھ کر یوں ہی دہشت کے مارے رو پڑا تو باقی کے کل موجود بچے اسکی رونیکلی آواز سنکر دیکھا دیکھی خواہ انکو ٹیکا لگ چکا ہو یا لگانا ہو۔ رو پڑتے ہیں۔ اکثر دیکھا گیا ہے۔ کہ بزدل خد شکار یا والدین بچہ کی بازو پر آشوب خون یا قطرہ خون دیکھ کر رو پڑتے ہیں۔ اور انکی پڑ مردہ شکل دیکھ کر بچہ ہی رو پڑتا ہے۔ ورنہ ٹیکا لگانے میں اتنا درد نہیں ہوتا کہ بچہ کو تکلیف معلوم ہو فرض کیا کہ بچہ کو خفیف سا درد معلوم ہوا یا ٹیکا لگانے کے بعد صبا کہ اکثر ہو جاتا ہے۔ بچہ کو خفیف سا بخار ہو گیا۔ اور اسکے بازو پر تین یا چھ دانے نکل آئے۔ تو یہ تکلیف اس تکلیف کی نسبت جو چھپکے کے نمودار ہونے پر بچہ اور اسکے لواحقین پڑوسیوں اور دیگر اقارب کو ہوتی ہے۔ کچھ بھی نہیں ہے۔

احتیاط جو ٹیکا لگوانے وقت لو کروں یا والدین کو کرنی چاہئے

(۱) عموماً ٹیکا لازو کو باہر کی طرف لگوا جاتا ہے۔ اگر بد صورتی کے خیال سے ٹیکا جاہگ وغیرہ کے باہر کی طرف لگوا جلاوے۔ تو یہی کچھ ہرج نہیں۔ لیکن یاد رہے کہ ہڈی کی نسبت دیگر مقامات پر بد صورتی اور گرگ کا زیادہ اندیشہ ہے۔ (۲) ٹیکا لگوانے وقت بچہ کی صحت عمدہ ہونی چاہئے۔ وہ بخار سہال بخش یا دیگر بیماری میں

والدین کے لئے احتیاط  
دفعہ ٹیکا۔

صحت پر

مستحکم نہ ہو۔ (۳) بچہ کی ٹیکہ لگوانے کے وقت تین ماہ سے کم نہ ہونی چاہئے۔ لیکن اگر چھپک دہانی طور پر پھیل رہی ہے۔ تو ایک ہفتہ کے بچہ کو بھی ٹیکہ لگوا سکتے ہیں یا اگر بچہ پیٹ میں ہی ہے۔ اور اسکی مان کو چھپک نہیں نکلی تو مناسب ہے کہ بیماری کے روکنے کے لئے اسکی مان کو ٹیکہ لگوا دیا جاوے۔ (۴) ٹیکہ لگوانے کے وقت بچہ کے بازو کو کڑے کی آستین سے باہر نکالنا چاہئے۔ اگر آستین کھلی ہو۔ تو دو دو کی طرف کی آستینوں کو کند ہون کے پچھلے طرف دھاگہ سے باندھ دین تاکہ آستین عمل ٹیکہ میں مارج نہ ہو۔ اور مگر کے باعث دانوں پر سے مواد انہ پونچھ دیوے۔ اکثر لوگوں کو اس امر کا خاکی پایا گیا ہے۔ کہ انکے کئی بچوں کو ٹیکہ لگانے کے بعد ہی چھپک نکل آئی۔ انہوں کی بات ہے کہ وہ لوگ اپنی غلطی سے آگاہ نہیں ہیں۔ اگر آگاہ ہیں تو اسکو ظاہر کرنا نہیں چاہئے۔ وہ غلطی یہ ہے۔ جیسا کہ ہم نے خود اپنی آنکھوں سے کئی مرتبہ دیکھا ہے۔ کہ گتہ جاہل یا ٹیکہ کے مخالف لوگ ٹیکہ لگنے کے بعد ہی بچہ کی وہ جگہ جہاں ٹیکہ لگایا گیا ہے دور سے دبا کر پونچھ دیتے ہیں۔ یا اس جگہ کو چوس لیتے ہیں۔ اس طرح کر کے بزخون کے ساتھ لاگ جلد کے نیچے سے نکل جاتی ہے۔ جب جلد کے نیچے سے لاگ ہی نکل گئی۔ تو ٹیکہ کا فائدہ کیا ہوگا۔ لاگ کے نکل جانے سے جو ٹیکہ بعد ٹیکہ کے لاگ والی جگہ پر اوپر آیا کرتے ہیں۔ منور نہ ہون گے۔ اسلئے مناسب ہے کہ ٹیکہ لگنے کے بعد بچہ کے بازو کو کبھی نہ پونچھیں اور اس امر کی بہت احتیاط رکھیں۔ کہ خود بخود آستین کے ذریعہ بھی وہ جگہ نہ پونچھی جاوے۔ ٹیکہ لگنے کے بعد بچہ کے بازو کو کپڑے کے دو تین منٹ کے لئے اس وضع پر رکھیں۔ کہ وہ خفیف سا قطرہ خون کا جو نشتر کے لگنے سے پیدا ہوا ہے۔ اس جگہ خشک ہو جاوے۔ اور

عمر

بازو کو کڑے

ٹیکہ کے بعد بازو کو نہ پونچھو



اس آئینہ میں اس جگہ کہی نہ بیٹھے پاوے۔

## ہیومین ویکسی منیشن

انگریزی ٹیکے میں چپک کے روکنے کی واسطے دو قسم کی لاگ استعمال ہوتی ہے اگر لاگ گھوڑی  
ہینس وغیرہ جانور دن کے تہنوں پر جو دانے لگتے ہیں۔ انے لیکر انسان کو لگانی جاوے۔  
تو اسکو اے فی ٹل ویکسی منیشن کہتے ہیں۔ جکار وچ انگریزی حکمت میں صرف  
اٹھارہ یا بیس سال سے ہے۔ اگر گھوڑے وغیرہ سے لاگ ایک بچہ کو لگانی ہو۔ اور  
اس بچہ کے والوں سے لاگ لیکر دوسرے بچوں کو لگا دین تو موخر الذکر دستکاری کو۔  
ہیومین ویکسی منیشن کہتے ہیں اگر ایک بچہ کو دوسرے بچہ سے لاگ لگانی ہے۔ تو  
مناسب لاگ دینے والا بچہ اور وہ بچہ جسکو اس لاگ سے ٹیکا لگایا جاتا ہے۔ ایکٹا  
جگہ موجود ہوں۔ تاکہ اسوقت ایک بچہ کے دانے سے تشر پر لاگ لیکر دوسرے  
بچہ کو ٹیکا لگایا جاوے۔ اس طریق کو آرم ٹو آرم ہیومین ویکسی منیشن  
یعنی ٹیکا بازو بازو کہتے ہیں۔ اگر ٹیکا بازو مبارز کرنا یا کر دانا ہے تو لاگ دینے  
والے بچہ میں مفصلہ ذیل خاصیتیں ہونی چاہئے۔ (۱) بچہ کو موثر مازہ اور  
صحت میں ہونا چاہئے (۲) اسکی عمر دو ماہ سے کم نہ ہو (۳) لاگ دینے والے  
بچہ کے والدین کو خنازیر۔ گھٹیا۔ سل وغیرہ کی بیماری نہ ہو۔ کیونکہ لاگ کے فدیوہ بہ  
بیاریان تندرست بچہ کو ہو سکتی ہیں۔ (۴) لاگ دینے والے بچہ کے والدین کمزور  
دبے نہ ہونے چاہئے۔ (۵) لاگ دینے والے بچہ پر آنکھ کی کوئی علامت یا اس کے

لاگ دینے والے بچہ کی  
خاصیتیں

صحت

عمر

لاغر ہو

والدین کی  
صحت عامہ متاثر ہو

والدین پر آشک کی کوئی علامت یا تواریخ نہونی چاہئے۔ (۶) جس بچہ کے بازو سے  
لاگ میکر ٹیکا لگایا جاتا ہے۔ اسکو آشک والے بچہ یا ایسے بچہ کے بازو سے کہ جگر دلیڈ  
مین آنشک اشتباہ ہو۔ ٹیکانہ لگایا گیا ہو۔ (۷) لاگ دینے والا بچہ اسہال ہمیش  
سجارج۔ جلدی امراض یا امراض خفیانہ یا کسی دیگر متبذی بیماری میں مبتلا ہو۔  
(۸) لاگ لیتے وقت بچہ کے دانہ سے خون مطلقاً نہ نکلنا چاہئے۔ ورنہ لاگ خون  
آمینر ہو جاوے گی۔

بچہ کو ہندی مرض  
نہوں۔

لاگ خون آمینر ہو

ٹیکا لگانے کا طریق  
احتیاد

ٹیکا لگانے کا طریق اور احتیاط۔ اگر مویشی کی لاگ سے ٹیکا لگانا ہے۔  
تو اول مویشی کو نرم جگہ پر جھان گھاس یا پرالی بھی ہو۔ ڈاکٹر احتیاط کے ساتھ لاگ  
والی جگہ کو نرم کپڑے اور پانی سے دھو ڈالیں اور بعد ملاحظہ جو دانہ اس جگہ خوب نشی  
ہو۔ اسے پہلو کو نشتر سے چند جگہ چھیدیں۔ نشتر لگاتے وقت اس امر کا خیال رہے کہ  
خون نہ نکل آوے۔ جس جگہ نشتر لگائی ہے۔ اس جگہ کو پہلو کے برابر دبانے سے  
لف کی بوندیں اکٹھی ہو جاوے گی۔ اگر ٹیکا لگوانے والا بچہ موجود ہے۔ تو نشتر کی نوک  
پر وہی لف (لاگ) اکٹھی کر کے بچہ کے بازو پر حسب پادیت ٹیکا لگادیں۔ اگر ایک بچہ  
کی لاگ دوسرے کو لگانی ہے۔ تو حسب پادیت سابقہ لاگ دینے والے بچہ کو بعد غور پند  
کر کے دانہ کو پہلو کے برابر نشتر سے دو تین جگہوں پر چھید دیں۔ نشتر گہری نہ جاوے  
ورنہ لاگ دینے والے بچہ کے دانہ میں سے خون نکل آویگا۔ اور لاگ خراب ہو جاوے گی  
بچہ کے دانہ کو چھیرنے کے بعد مویشیوں کے دانوں کی طرح دبانہ چاہئے۔ کیونکہ بچہ کے  
دانے کے چھیرنے کے بعد بچہ کی لاگ شغیم کی طرح چھری ہوئی جگہ پر اکٹھی ہو جاتی ہے  
ان شغیم کی بوندوں کی سی لاگ کو آہستہ سے سوئی یا نشتر پر بیکر دوسرے بچہ پر لگاتے ہیں

(۱۴۸)

فرض کیا کہ لاگ وغیرہ کا منہ دبت کر لیا ہے۔ تو مناسب ہے۔ اگر ممکن ہو سکے  
 جس بچہ کو میٹھا لگانا ہے ایکے بازو کو بورے رنگ پوشن یا کمرزد و روشن یا خالی پانی  
 کے ساتھ ہی دوا دیوین تاکہ بازو پر سے ہر ایک قسم کی میل غلاظت وغیرہ اتر جاوے۔  
 (۳) اپنے اوزار و دن کو خوب صاف سترا رکھیں (۴) میٹھا لگاتے وقت کسی ہتھ میں  
 صاف ستھرا پانی موجود ہونا چاہئے (۵) ایک بچہ کو میٹھا لگا کر دوسرے بچہ کو میٹھا لگانی  
 سے پہلے نشتر کو دھو کر صاف کر لینا چاہئے (۶) دانہ جس سے لاگ لینی ہے ساتوین  
 دن کا ہونا چاہئے۔ اور اگر بہت ضرورت ہے۔ تو چھٹے دن کے دانہ سے لاگ لے  
 سکتے ہیں۔ لیکن اس سے کم میٹھا دے دانہ کو ہرگز لاگ کے واسطے چھڑنا نہ چاہئے  
 لاگ لینے کا سب سے عمدہ وقت ساتوین دن کی شام یا آٹھویں دن کی صبح ہے (۷) دانہ  
 چھڑنے وقت اس بازو کو جس پر سے دانہ چھڑنا ہے بائیں ہاتھ کے ساتھ ایسے طریق  
 سے پکڑیں کہ ہاتھ بازو کے نیچے انگلیاں ایک طرف اور انگوٹھا دوسری طرف بطور  
 پر رکھیں۔ کہ دانوں والی جگہ قدرے تن ہواوے۔ دانے کو چھڑنے کے بعد بازو  
 کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیں۔ (۸) لاگ کو شفاف اور بے رنگ ہونا چاہئے خبردار  
 اس میں پیپ یا خون کی آمیزش نہ ہو۔ (۹) ایک دانہ سے زیادہ سے زیادہ تین بچوں  
 کو اور ایک بچہ سے جس پر چھ دانے تیار ہوں۔ بارہ سے سولہ بچوں کو میٹھا لگا سکتے  
 ہیں۔ لاگ دینے والے بچہ کے نین و اوزن کو ہرگز نہ چھڑنا چاہئے۔ ایکے برخلاف  
 کرنے سے لاگ دینے والے بچہ پر لاگ کا اثر جاتا رہے گا۔ اور لاگ کمزور ہونیکے باعث  
 ٹیکے کا نائیدہ بھی صحت نہ لے گا۔ (۱۰) اگر لاگ دورے شیشے کی ٹنگی میں الٹی ہے اور اس کے  
 میٹھا لگانا ہے۔ تو اپنے نشتر کو صاف کر کے لاگ والی ٹنگی کے دونوں سروں کو توڑ دیں

بازو کو کھار دی  
 سے پہلے دھو

دوا ساتوین دن پر

بازو کو چھڑنا  
 چاہئے

اوصاف عمدہ صفت

ایک دانہ سے ۳ بچہ  
 ایک بچہ سے ۱۶ بچہ

خوب لطف کا نیکو طریق

اور نلکی کا ایک سر انشتر پر رکھ کر دوسرے سرے پر ہونگین۔ تاکہ ہوا کے زور سے  
 لاگ نلکی کے اندر سے نکل کر انشتر پر آ جاوے (۱۱) اگر لاگ نیشی سے یعنی سے۔ تو  
 پہلے شیشے کے دو نوٹکڑوں کو جن میں لاگ بند ہو۔ بچا تو کے ذریعہ علیحدہ کریں۔ اور  
 پہر ایک شیشے پر صاف پانی یا گلیسرین کا ایک قطرہ ڈال کر دو نشینیوں کے ان پہلوؤں  
 جو پہلے آپس میں ملے ہوئے تھے۔ قدرے رگڑیں یا شیشہ پر پانی ڈال کر خشک شدہ  
 لاگ کو انشتر کے پہلو کے ذریعہ حل کر کے انشتر پر چڑھ دیں۔ اس بات کا خیال رکھیں۔  
 کہ پانی یا گلیسرین ایک قطرہ سے زیادہ ہو۔ کیونکہ ایسا کر تیسے لاگ پتلی ہو جاوے گی۔  
 شیشہ پر لطف کو نرم کرنے کی غرض سے منہ کی بہانپ ہرگز نہیں دینی چاہئے جیسا اکثر  
 وکیسی نیٹرون کو کرتے ہوئے دیکھا گیا ہے۔ اب اس حل شدہ لاگ سے جو انشتر کی  
 نوک پر چڑھی ہے۔ ٹیکا لگا دیں۔ (۱۲) جس بچہ کو ٹیکا لگانا ہو۔ اسکو ٹیکا لگانے  
 وقت اگر سویا ہو تو بیدار نہ کرنا چاہئے۔ اگر جاگتا ہو اور مان کی گود میں ہو۔ تو  
 اسکی مان کو کہہ دیں۔ کہ اسکو دودھ پلاوے۔ تاکہ بچہ دودھ پینے میں مشغول ہو جاوے  
 اور نہ ڈرے۔ جب ہدایت سلیقہ دو نوٹ بازو نے آستین اتار دیں۔ یا اسکے دایر  
 کو کہہ دیں۔ کہ آستین اتار دے۔ کیونکہ غیر آدمی سے بچہ ضرور خوف کھاتا ہے۔  
 اگر بچہ جاگتا ہو (۱۳) تو نہایت محبت اور خندہ پنپاتی سے ہنستے ہنستے یا میں ہاتھ  
 سے اسکے بازو کو جبر ٹیکا لگانا منظور ہے۔ اندر کی طرف سے اسطرح پکڑیں۔ کہ بازو  
 کے باہر والی جلد اچھی طرح تن جاوے۔ اگر کوئی بددگار موجود ہے۔ تو وہ آپکو انشتر کی  
 نوک پر لاگ چڑھا کر دیتا جاوے گا۔ اگر بددگار کوئی نہیں۔ تو ایک ہی وکیسی نیٹرسب کام  
 خود کر سکتا ہے۔ انشتر کو پہلے صاف ستھرا کر لیا ہوگا۔ اگر بچے سے موا لینی ہے تو

کلاس لفائیو  
 کا طریق

اسکے دانہ کو چھڑی یا ہوگا۔ دھنوا تھ سے نشتر بھڑکین۔ نشتر کے پہل کو قلم کے پچھلے سرو کی طرح انگوٹھے اور پہلی انگلی کے درمیان سے پیچھے کیٹھ نکلا رہنا چاہئے اور نشتر کو انگوٹھے اور پہلی انگلی کے سمنا پکڑ کر ترچھے طور پر بازو کی باہر کی جلد پر ڈال ٹائیڈ اسپریشن کے نزدیک چھو دیں۔ چھوٹے وقت نشتر بہت گہیر ہی نہ چلی جاوے۔ نہیں تو خون نکل آویگا۔ اور ٹگ خون کے ذریعہ جاوے گی۔ نشتر داخل کرتے وقت نشتر کی نوک نیچے کی طرف رکھنی چاہئے۔ اور نشتر نکالتی دفعہ بائیں ہاتھ سے نشتر کے اوپر والی جلد کو قدرے دبا دیں۔ تاکہ نشتر کی کل لاگ جلد نیچے رہ جاوے۔ نشتر کو جلد کے نیچے چھونے سے بھی مراد ہوتی ہے کہ لاگ جلد کے نیچے چلی جاوے۔ بازو کے باہر کی طرف کی فٹے ملک و رید کی نیلی سی دھاری نظر آئیگی۔ نشتر کی نوک اس دھاری پر نہ لگنی چاہئے۔ اگر ایسا ہوگا۔ تو جریان خون کا اندیشہ ہے۔ نشتر ہمیشہ اس دھاری کے سامنے یا پیچھے کی طرف لگانی چاہئے اس طرح سے ایک ایک اپنے کے فاصلہ پر تین جگہ ایک بازو پر اور تین جگہ دوسرے بازو پر ٹیکا لگنا چاہئے۔ اگر نشتر ایک ہی دفعہ اچھی طرح لاگ چڑھ گئی ہے۔ تو وہ دھاریں دونوں کے ٹٹے کافی ہوگی۔ اسلئے اسکو بار بار لاگ مین بہکوتا نہ چاہئے۔ چونکہ ٹیکا لگانا اصول جلد میں مواد داخل کر دینا ہے۔ اسلئے نشتر چھوٹے علاوہ جیکا لگانے اور بھی طریق ہیں۔ لیکن نشتر کی نسبت بچوں کو ان سے زیادہ تکلیف ہوتی ہے۔ اس واسطے یہ طریق بہت پیچ ہے (۱۱) بعض ڈاکٹر سوئی یا مٹی کی نشتر کے ذریعہ بازو کے باہر کی طرف جلد میں جہری ٹین دیکر ان جہریوں پر نیلے کی لاگ لگا دیتے ہیں۔ سوئی وغیرہ کے ذریعہ دو چار جہریں دینے سے چونکہ بچہ کو زیادہ

کی نوک ڈالنا خیال رکھ کر رکھنی نہ ہو۔

دو ٹٹے ایک ایک اپنے کے فاصلہ پر ہوں۔



تکلیف کا گمان ہے اور غائب ہو کہ وہ ڈر جاوے۔ اسلئے ویکسی نیر بڑی تابین لائی  
اسی مطلب کے واسلے ایجا دیو پاو۔ جبکو ماز و پر رکھ کر قدر سے دبا نیسے جلد میں تین  
چار جہری مین لگ جاتی ہیں اور بعد میں ان جہریوں پر ماسانی لگ لگا سکے ہیں  
(۱۵۳) تنبیہ اکثر دھقان اور پھل کونٹیکے کے مخالف پاؤ گے۔ اسنے حکومتانہ پیش کیا  
چاہئے۔ بلکہ میخی گفتگو شرین زبانی سے گانو وغیرہ کے سر کردہ آدمیوں سے پیش آو۔  
اور اپنی میخی میخی باتوں سے اسنے نقیبات کو دور کر کے انکو اپنا مددگار بنا کر جوت  
وہ منہا سے مطیع ہو گئے۔ دگا دگا کانو راضی خوشی ٹیکا لگوا لیا گیا۔

ضلعی اور  
ملک کا لائق

ٹیکے کے درست لگنے کی علامات پہلے اور دوسرے دن کوئی علامت  
ظاہر نہیں ہوتی۔ بچہ کے بازو اور طبیعت میں کچھ فرق نہیں آتا۔ تیسرے دن وہ  
جگہ جہاں ٹیکا لگا گیا تھا قدرے سرخ اور مہری ہوئی ہوتی ہے چوتھے دن  
اس مہری ہوئی جگہ پر ایک خفیف ساسخ دانہ نظر آتا ہے۔ پانچویں دن  
وہ دانہ جسامت میں بڑھ جاتا ہے۔ لیکن تا وقتیکہ معلوم نہوشتناخت نہ کر سکیگے  
کہ دانہ ٹیکے کا ہے۔ یا کسی دوسرے باعث سے ہے۔ چھٹے دن یہ دانہ اور بھی بڑھ  
گا۔ رنگت میں یہ سیاہیل بہ نیلگون مونی کے گہونگے کی طرح کنارے مہری ہوئی  
چوٹی دبی ہوئی یعنی نشیب دار گویا اسکی شکل ہٹیک چپک کے دانہ جیسی ہوگی اسدن  
ہٹیک طور پر کھ سکتے ہیں۔ کہ یہ دانہ ٹیکے کا ہے۔ اس دانے کے گرد ایک چھوٹا  
ساسخ دائرہ نظر آویگا۔ ساتویں دن یہ دانہ تکمیل کو پہنچے گا۔ اور رنگت میں  
دھندلا ہو جاویگا۔ اور اسکے گرد اسسرخ دائرہ جسامت میں نصف سڑیک  
اچھ تک ہو جاویگا۔ آٹھویں دن یہ دانہ رنگت میں اور بھی دھندلا ہو جاتا ہے

ٹیکے لگنے کی  
علامت

دیکھ

1887

اور اس شام کو اس میں زر دیسی پیپ پٹی شروع ہوتی ہے۔ نوین اور دسویں دن  
پیپ زیادہ ہوتی جاتی ہے اور اس بطرح وائرہ رنگت میں ارغوانی ہوتا جاتا ہے  
وہ اپنے پر معدوم نہیں ہوتا دانہ کے نزدیک والے حصوں میں بھی اجتماع خون پایا جاتا  
ہے۔ اسکی رنگت بہوری ہو جاتی ہے۔ ارغوانی وائرہ جاست میں کم رنگت میں  
پہیکا یا زر دھونے لگتا ہے۔ آخر کار بارہویں یا تیرہویں دن مڑ جہاں سے نکلتا ہے۔  
سو او بالکل خشک کیٹیک کی جگہ پر سیاہ رنگ کا سخت چھلکا بن جاتا ہے۔ اور یہ  
چھلکا بیسویں سے پچیسویں دن تک خود بخود گر جاتا ہے۔ اس کے گرنے کے بعد اس جگہ  
ایک گول سالتیب رنگت میں سفید یا پہیکا جاست میں پٹہ اچھو ہوتا ہے  
اور پھر دیکھنے سے اس نشیب کے اندر بیسار چھوٹے چھوٹے نظم نظر آتے ہیں۔

خراب پیکہ کی  
علامات

اگر چھلکا ٹیکا ٹیکا ٹیکے بعد نہ کورہ بلا معیاد مقررہ کے پہلے یا بعد واقعہ ہو۔ اور جاست میں  
بہت بڑا جادے۔ درمیان سے دھا ہوا دانہ ہو۔ اور چھلکے کے گرنے کے بعد اس اند مال شدہ  
زخم کی جگہ جو خفائی اچھے سے کم یا نصف اچھے سے زیادہ ہو۔ تو یہ نتیجہ نکالنا چاہئے  
کہ ٹیکا درست نہیں لگا اور ٹیکے کے پر لگانے کی ضرورت رہی۔ ایسی حالتوں میں  
مناسب ہے کہ پہلے زخم کے اند مال ہو ٹیکے چند دن بعد پر ٹیکا عمدہ لاگ کر لگادین۔  
عام علامات۔ پہلے دو چار دن بچہ کو ٹیکے کی جگہ پر خراش سی معلوم ہوتی ہو  
لیکن ٹیکا لگنے سے پانچویں یا چھٹے دن بچہ کو خفیف سا بخا چہی ہو جاتا ہے۔ اور یہ بخار  
تین چار دن تک رہتا ہے نبض تیز ہو جاتی ہے۔ اور پسے سے گیارہویں دن تک  
بچہ کی طبیعت گرمی رہتی ہے اور بچہ کست معلوم ہوتا ہے۔ نبض اوقات سے  
اسہال جاری ہو جاتے ہیں کبھی کبھی (لیکن بہت کم) تمام جسم پر نہ سے دانے

نکل آئے ہیں۔ گیارہویں دن کے بعد بچہ کی طبیعت درست ہونے لگتی ہے۔

اگر بچہ کمزور ہے۔ یا لاگ درست نہیں۔ یا ٹیکا لگا کر نو اے بہت تیار میلہ ہیں تو ٹیکا لگا نیسے مفصل ذیل قباحین نکل سکتی ہیں (۱) بچہ کے بدن پر سرخ دانے نکلے ہیں (۲) اور کبھی نفل کی گلہیاں بھی بڑھ جاتی ہیں۔ اور کبھی ونبل نفل کبھی کچھ الی بھی جاتی ہیں (۳)۔ ٹیکا لگا کر نو اے لاگ اگر خراب ہو۔ یا نشتر میلہ ہو۔ تو ٹیکہ کی جگہ پر ایک بھوت سا زخم ہو جا دیکھا۔ (۴) اگر نشتر خراب ہوگا۔ تو بچہ کو سرخ بادہ یعنی ارسی سی پلس ہو سکتا ہے (۵) اگر لاگ دینے والے چہین آتشک کے مادہ کا خمیر ہوگا تو اس بچہ میں ہی لاگ کے ذریعہ جبکہ اس لاگ سے ٹیکا لگا یا گیا ہے۔ آتشک ہو جاوے گی

**ٹیکے کے بعد بچے کی احتیاط اور معمولی طریق علاج۔** اس بازو کو جس پر ٹیکا لگا گیا ہے۔ خراش وغیرہ سے بچا ہے رکھیں۔ کڑے کوٹ وغیرہ کی آستینوں کو خوب کشادہ ہونا چاہئے۔ یا بغیر آستین کے کر تھن دین۔ یا آستین کو دماغ کے ذریعہ کندھے کے برابر باندھ چھوڑ دین۔ تاکہ اسکے باعث زخم پر خراش نہ ہو بچہ زخم پر دست نہ پھنسی ہوئی روئی کی پتلی سی گدی دیکر ہاڈیک ٹیل کی پٹی ڈھیلی سی باندھ چھوڑ دین۔ تاکہ اس جگہ کی حرارت کیساں رہے۔ اور روئی اسکو بیر مٹی سردی گرمی سے محفوظ رکھے۔ چونکہ بچہ کچھل کے باعث جو عمر یا زخم پڑھتی ہے نہ زخم کو کھلانا چاہتا ہے۔ اس بات کی احتیاط رکھیں کہ وہ کھلا لے نہ پاوے۔ بچہ کو گہرے باہر سرد وغیرہ میں نہ لیجاوے۔ اگر خراش وغیرہ زیادہ ہو۔ یا وہ جگہ بہت سرخ ہو جاوے۔ یا بخار کی شدت سے بچہ بے چین ہو جاوے۔ تو ٹیکہ والی جگہ پر عمدہ صاف لٹل کو خالی پانی میں بہک کر رکھیں۔ یا اس جگہ ملای لگا دین۔ اگر قبض یا باعث شدت بخار ہو

اگر بچہ کمزور ہے  
لاگ درست نہیں  
قباحین

ٹیکہ کے بعد بچہ کی احتیاط  
معمولی طریق علاج

تو بچہ کو ریوند چینی - گر گریز پوڑ - یا چند قطرات کستر آئل - یا ردغن بید انجیر دین  
 خشک جملکو نہر کرنے سے پہلے اگر کھلی زیادہ ہو - تو عطا ہوا گھی سرور کے یا کارباک آئل  
 لگانا چاہئے - اگر انفاقہ زخم میں کسی بے احتیاطی کے باعث دم ہو بادے تو حکیم  
 کا ضرور مشورہ لینا چاہئے -

دوباره

رسی ویکیسی نشن یعنی دوبارہ ٹیکا لگانا جبکہ ایک دفعہ ٹیکا لگانے کا رگڑا  
 ٹیکہ یا پہلا ٹیکا لگے کو کچھ سال ہو گئے ہوں تو ایسے شخص کو دوسری دفعہ ٹیکا لگانا چاہیو۔  
 بعض حکما کی رائے ہے۔ کہ بچوں کو ہر ایک پانچہ یا سات سال کے بعد ٹیکا لگا دیں اور  
 اس طرح زندگی بہرین کم سے کم تین دفعہ ٹیکا لگادیں۔ تاکہ چھپک کا بالکل خوف ہی نہ رہے  
 دوسری دفعہ ٹیکا لگانے پر پہلی دفعہ کی نسبت قدرے جلن ہوتی ہے۔ اور اگر پہلی  
 دفعہ ٹیکا اچھا لگا ہو۔ تو دوسری دفعہ دانہ وغیرہ نہیں بیٹھا۔ اور اگر دانہ بیٹھا ہی تو بہت  
 جھوٹا سا رہیگا۔ اور نوین دسویں دن کے بجائے پیپ پڑنے کے باعث وہ چھٹے  
 دن ہی دم نہ لار پڑ جاویگا۔

اے فیملی کیسٹیشن

اے فیمل ویکسی نشین - (۱) کئی لوگ ہیکے کے فوائد سے تو بخوبی واقف ہو گئے ہیں۔ لیکن خواہ امیر خواہ غریب انچو بچہ کی لاگ دوسرے بچہ پر ٹیکا لگانے کے لئے اس لحاظ سے کہ لاگ دینے والے بچہ کو لاگ دیتے وقت لا حاصل تکلیف ہوگی۔ لاگ دینا پسند نہیں کرتے (۲) جیسا پہلے بیان ہو چکا ہے ایک بچہ سے زیادہ سے زیادہ بارہ سولہ لڑکوں کو ٹیکا لگ سکتا ہے۔ لیکن کئی دفعہ کئی شہر دن اور گاؤں میں چھپک لگ بگولے کی طرح پہلنتی شروع ہوتی ہے۔ اویسے وقت ہی منشا ہوتا ہے کہ جہاں تک جلد ہو سکے تمام بچوں کو جلد ٹیکا لگ جاوے۔ (۳) کئی دفعہ ایسا ہوتا ہے۔

کو غلطی سے ٹیکے کے باعث لاگ کے ذریعہ بنے گا۔ بچہ اسکی والدین مرض تشکین  
مبتلا ہو جاتے ہیں (۴)۔ بعض حکما کی رائے میں دیکسی نیش کی لاگ پے در پے بچوں  
کے جسموں میں سے گزرنے کے بعد کمزور ہوتی ہے اور مویشی کی لاگ سسی مونتر نہیں ہوتی  
اس واسطے ان نقصوں کے دور کرنے کی غرض سے ۱۸-۲۰ سال کے عرصہ سے۔ اس فی مل  
دیکسی نیش کا رواج ہوا ہے۔ یعنی گھوڑے، بٹیس وغیرہ کی لاگ سے ہی ان کو بچو گھو  
ٹیکا لگایا جاتا ہے۔

درخت کو جانکھانا۔

**مویشی کو ٹیکا لگانے کا طریق**۔ جس مویشی پر ٹیکا لگانا ہو۔ خواہ وہ عمر میں  
چھوٹا ہو یا بڑا (بڑے کی نسبت چھوٹا اچھی طرح قابو میں آ سکتا ہے) خواہ نرم ہو یا مادہ (زنگی)  
نسبت مادہ چارہ ہے کیونکہ جاگ لگانے والی جگہ پر زکے پشاب وغیرہ کرنے سے وہ خراب  
ہو جاتا ہے (خطہ ۱۰)۔ لگدگی زمین پر ٹکا کر اسکی فوم پائون اور سر کو قابو میں کر لیں جیسا  
نعل مندی کے وقت ہنسوں کو کرتے ہیں۔ بعدہ مٹھنوں سے ناف تک پیٹ کی جو جگہ  
ہے اس جگہ کو صاف ستھرا دھو کر بال اسٹریچ سے موٹہ دین۔ اور موٹے دقت  
احیاً طکرین کہ کہیں زخم نہ ہو جاوے۔ جن مویشیوں کی یہ جگہ سفیدی پائل ہوگی وہ  
ٹیکے کی لاگ کے واسطے عمدہ ہوتے ہیں۔ اور زنگی یہ جگہ سیاہی پائل ہو۔ انپر لاگ نہ  
جانی چاہئے۔ حسب ہدایت سابقہ نشیہ یا لنگی میں سے نشتر پر لاگ لیکر صاف ستھری  
کی ہوئی جگہ پر ۸۰ سے ۵۰ آنکھ دانے جما دیں اور ہر ایک دانہ ایک دوسرے سے  
تدریجاً فاصلہ پر رہے۔ تاکہ دانے نکلنے کے بعد سب دانے آپس میں مل نہ جاویں  
ٹیکا لگائے بعد مویشی کی ٹانگوں کو چھوڑ دیں۔ تاکہ وہ کھڑا ہو جاوے۔ اور اسے لگا  
میں لکڑیوں کا دائرہ بنی طرز پر بنا کر والدین۔ تاکہ وہ مہینہ سے دانوں کو خراب نہ کر سکے خود کو



ہی ایک پہلو پر اس طریق سے باندھ چھوڑیں کہ گوہر عقیاب کر نیکے وقت اسکے چہنبد  
 والوں پر نہ پڑیں۔ بعدہ مویشی کو صاف ستھری جگہ پر رکھیں۔ تاکہ اسکے پیٹھے کی وقت  
 والوں والی جگہ خراب نہ ہو جاوے۔ اگر مویشی بچہ ہے۔ تو اسکے لئے غذا اسکی ان کا  
 دودھ کافی ہے۔ اور اگر چار چر سکتا ہے۔ تو خرید بنگر گھاس بہوسہ وغیرہ کہا نیکو دین  
 اگر زخموں پر کبھی بیٹھنے کا احتمال ہے تو اس جگہ نرم سی گدی رکھ کر کپڑے کے ذریعہ باندھ  
 چھوڑیں۔ لیکن یاد رہے۔ اگر ایسی جگہ کسی حیوان کے کوئی کڑا باندھا جاوے تو اسکی  
 طبیعت ضرور گھبرا جاتی ہے اسلئے دم۔ منہ وغیرہ کے ذریعہ وہ جانور کپڑا اتارنے  
 کی کوشش کرتا ہے اگر یہ ہی حال ہو تو کپڑا باندھنے سے نہی باندھنا چاہیے (نیکا لگنے  
 سے ساتوین دن کی شام کو۔ یا آٹھویں دہائی صبح کو لاگ تیار ہو جاوے گی۔ اور اسدن  
 حسب ہدایت سابقہ لاگ لیکر بچوں کو ٹیکا لگانا چاہئے۔

مویشی کو درست نیکا  
 لگنے کی علامات۔

اگر مویشی کو ٹیکا تھیک لگ گیا ہے۔ تو ۸ گھنٹہ کے بعد نشتر کی جگہ کے گرد ایک  
 سرخ دائرہ سا نظر آویگا۔ جو تیسرے دن بڑھ جاوے گا اور چوتھوں دن پانچویں دن نشتر کی  
 جگہ پر کافی کے دانوں کی شکل کے اوپار معلوم ہوں گے۔ اور ان دانوں کے گرد سفید  
 رنگ کا دائرہ اور اسکے گرد دوسرا سرخ رنگ کا دائرہ نظر آویگا۔ ان دانوں کی چوٹی ٹیکو  
 اور کا ہے سرخ ہوتی ہے۔ ساتوین اور آٹھویں دن تک یہ دونوں تدریج بڑھتے رہتے  
 ہیں اور انکی رطوبت زیادہ ہوتی ہے۔ لیکن آٹھویں دن کی شام یا نوین دن کی صبح کو  
 لف کے گاڑھے ہونے کے باعث دانے زردی یا لیل ہو جاتے ہیں۔ اور اس میں  
 پیپ پڑ جاتی ہے۔ دسویں دن کے بعد دانے خشک ہونے لگتے ہیں۔ اور انکی جگہ پر  
 ایک چھلکا بننا شروع ہوتا ہے۔ جو پندرہویں سے بیسویں دن تک گر جاتا ہے

لاگ کی خالو مویشی  
 چھبے میں احتیاط

ہیں  
 چون  
 سہی  
 ہاں  
 پچھو

ن  
 زبکی

ب

جیا

جگہ

ت

وہ

نہ

ضری

سے

کے

ہوم کر

معلوم ہو کہ جس مویشی پر لاگ جمائی جاوے۔ اسکو حالت صحت میں ہونا چاہئے اور اسکو دست کہاںسی نہ ہوں اور سکے بدن پر کسی قسم کا زخم یا پینسی نہ ہو۔ اسکو تھنوں سے رطوبت جاری نہ ہو۔

(۱) کئی غیرہ کو نرم فرشتس پر لا کر جب ہدایت سابقہ کٹی کے تھنوں سے لاگ لاشتر پر لیکر بچہ کو ٹیکا لگا سکتے ہیں۔ یہ ترکیب ایسی آسان ہے۔ کہ اس میں کسی فریق کو ذرا ہی تکلیف نہیں ہوتی۔ کئی در بدر کو چھ بکو چھ گلی گلی پہر سکتی ہے اس طریق سے نہ لوگوں کو لاگ ٹیکا ڈرنا اور کئی دیگر قسم کے تعصبات بھی جو انکو دلون میں ہوتے ہیں۔ دور ہو گئے۔ نہ پردہ نشین ذمی عزت مسوات کو ٹیکا لگو انکی خاطر گھر سے باہر جانا پڑو یا کو کیا لگی روکنو کی وقت یا دیگر ضروریات کے وقت ایک ہی دن میں دو چار مویشیوں پر لاگ تیار ہونیکے بعد گانا لگا گا تو بلکہ کل شہر ایک دن میں ٹیکا لگو سکتا ہے۔ آپ یہ نہ خیال کریں۔ کہ اسے فی لن کسی نشن کو فی نئی ترکیب نکلی ہے۔ بلکہ اسکا ذکر ہندو شاستر دن میں ہی ہے۔ کیونکہ گائے کے ہتن سے گوچھچک کے دانہ کی لاگ لیکر بچہ کو ٹیکا لگانا اور بچہ کا مرض چھچک سے محفوظ رہنا اہل ہندو کی کتاب الموسوم سنک بلاس گرنتھ میں لکھا ہے (را لہ چھچک شنت نیارو ہن جہا دوسرے شہر میں پہنچنے کے لئے لاگ اکٹھا کر نیکا طریق۔ آپ جانے ہیں کہ لاگ جب ایک شہر سے دوسرے شہر میں لیجانی ہوتی ہے۔ تو لاگ والے مویشی یا بچہ کا ایک شہر سے دوسرے شہر میں لیجانا نہایت ہی دشوار بلکہ خراج اور تکلیف کے باعث عنقریب ناممکن ہوتا ہے اس واسطے دانوں نے لاگ دوسرے شہر میں لیجانے یا پہنچنے کے لئے کئی طریق نکالے ہیں۔ (۱) کے پلری گلاس ٹیوب۔ یعنی شیش کی نہایت باریک نکلی میں لاگ کو جم کر کے بیچنا۔ گلاس ٹیوب کے ایک سر کو چھتری ہوئے دانہ پر جہاں نوڈیز

نواد اور فی لن کی نشن

گلاس ٹیوب میں

لاگ کی کٹھی ہون لگا دین - اور گلاس ٹیوب کو کھڑا رکھیں - اس طرح سے لاگ گلاس  
 ٹیوب میں اتر آویگی - جس وقت لاگ کے ایک قطرے سے گلاس ٹیوب میں آ جا دین - تو اس  
 ٹیوب کو لاگ کر دین - ورنہ کے برابر دوسری ٹیوب رکھ دین - اس طرح سے ٹیوبوں میں لاگ پہر کر  
 ٹیوبوں کے سرور کو ہرٹ لیمپ یا جلاخ کی آچھ سے گرم کریں - تو گلاس کے ٹپکنے کے باعث  
 ٹیوبوں کے سوراخ بند ہو جاویں گے - کئی دفعہ ایسا ہوتا ہے کہ لاگ ٹیوب کے اندر شیشہ کی مصلحت  
 ہے - اس واسطے دانوٹس لاگ کو وچ گلاس یعنی شیشہ کے چھوٹے پتے گلاس میں اکٹھا کرتے  
 ہیں - اور اس لاگ میں چند قطرات گلاس میں یا آب مقطر کے ملا دیجے ہیں تاکہ لاگ ٹھیک  
 نہ ہو جاوے - بعد ازاں اس وچ گلاس میں سے شیشہ کی ٹیوبوں میں لاگ ڈال کر ٹیوبوں کو دونوں  
 سرے ہرٹ لیمپ کی گرمی سے بند کر دیجے ہیں - لیکن خیال رکھنا چاہئے - کہ آچھ کی گرمی  
 لاگ تک نہ پہنچے کیونکہ گرمی سے لاگ خراب ہو جاوے گی - اور وچ گلاس میں سوراخ نہ خفت  
 چمکی لاگ کے اور کوئی چیز خون وغیرہ نہ جاوے - ان ٹیوبوں کو روئی وغیرہ کی گدی میں  
 محفوظ کر کے بانس کی ٹیوب یا ٹیٹ کی ٹیوب میں ڈال کر دوسرے ٹیوب - یا ٹیٹ میں بچھکے ہیں  
 شیشہ کے ٹکڑوں پر لاگ کا جمع کرنا - کئی دفعہ شیشہ کی ٹیوبوں میں دستیاب نہیں ہو سکتی  
 ایسے وقت ایک ایک اپنے مریج شیشہ کے ٹکڑوں کو خوب صاف کر کے چھڑے ہوئے ہوتے  
 ہر جہان لاگ کی بوتلیں کٹھی ہون لگاتے ہیں - چونکہ لاگ لعاب دار ہوتی ہے وہ شیشہ کے  
 ٹکڑے پر چسپاں ہو جاتی ہے - ایک ٹکڑہ شیشہ پر اس طرح دو تین جگہ پر لاگ کے قطرے  
 لگا دیتے ہیں - اور اس شیشہ پر اور کا ہم جولی شیشہ کا ٹکڑا لگا دیتے ہیں - تاکہ لاگ جلی وغیرہ  
 محفوظ رہے - شیشہ کے دونوں ٹکڑے ایسے ملے رہیں اور کچ درمیان ہو ان رہے - اگر ہوا ہی  
 تو لاگ خراب ہو جاوے گی - ان دونوں ٹکڑوں کو دھانگہ میں لپیٹ کر خواہ اپنے ساتھ لے جاسکتے ہیں

شیشہ کے ٹکڑوں پر

خواہ دیا کہ سے لپٹے شیشہ کے ٹکڑوں کو ٹین کے پترے میں لپیٹ کر اور بوتل میں ڈالنے کے اندر بند کر کے ڈاک کے ذریعہ بھیج سکتے ہیں۔

ماہی دان کا  
سویاں

کئی ڈاکٹر ماہی دان کی سویاں پر لاگ چڑھا کر استعمال میں لاتے ہیں۔

ان کی کوئی چیز  
دیسی چٹا  
اسکی خوبیاں

ان ایکوے شن یعنی دیسی ٹیکا اور اسکی خرابیاں منہدستان کے کئی حصوں میں کئی قوموں کے لوگوں میں ر دل اور کئی دیگر آدمی چپک کو اپنی منتر وغیرہ کے ذریعہ روکتے کا دعویٰ کرتے ہیں۔ اور فی زمانہ گوہر آدھی انگریزی ٹیکا کے قابل سمجھے ہیں۔ تاہم کئی جاہل توین مندرکہ بالا لوگوں کی ترکیبوں کے باعث ابھی تک انگریزی چپکے سے مستفہ ہیں۔ کیونکہ وہ لوگ اپنی گوروں وغیرہ کی ہدایتوں کے نہایت ہی پابند رہتے ہیں۔ اور اس بیماری کو خواہ منہد و خواہ مسلمان دیوی ناما کر کے پوجتے ہیں اور اس طور سے اس بیماری کی اسکو دیوتا خیال کر کے پرستش کر دیتے انکے گرد و ن کی چاندی ہوتی ہے دو ہندو ساگر میں نسبت اور حصوں پنجاب کے شیکے کے بہت سے لوگ مخالف ہیں۔ اور ان لوگوں کا یہ بیان سنا گیا کہ ہم ٹیکا نہیں لگواتے ہمارا گورو دیا گن چیت کے ماہی دورہ پرتا ہے۔ وہ ہمارے بچوں کو منتر کر سونگنے کے لئے لنوار اور کھانے کے لئے چاول دیگا۔ جس سے بچوں کو چپک کی مانند چند ایک دن کے نکل آدینگے۔ اور بچہ اصل چپک کی بیماری سے ہمیشہ کے لئے محفوظ رہینگے۔ دریافت پر معلوم ہوا کہ اس لنوار اور چند دانے چاولوں کے عوض میں فی بچہ کیواسطے لوگوں کو کچھ میٹھا اور کم سے کم ایک روپیہ چار آنہ نقد منتر دالے گا نذرانہ دینا پڑتا ہے۔ اور دالوں کے ٹکڑے مرجھانے کے بعد ہر ایک لبر حرب تو فین کچھ نہ کچھ نذرانہ بھی ادا کے لئے رکھ چھوڑتا ہے یا دالوں کو پھینچ دیتا ہے۔ اس لنوار یا چاولوں میں آپ یہ نہ سوچیں کہ منتر کی تاثیر

ہوتی ہے۔ نہیں ہرگز نہیں۔ بلکہ چیپک گئے چھکڑوں کے سفوف کی آمیزش ہوتی ہے۔ اور وہ سفوف ناک مہدہ کی جھلیوں میں جذب ہو کر خون میں بہہ جاتا ہے۔ اور مادہ چیپک کے جو ش پکڑنے کے باعث متذکرہ بالادہ سے جلد پر جو حقیقت چیپک کے ہوتے ہیں نکل آتے ہیں۔

طریق دوم۔ پنجاب کے کئی حصوں میں خاص کر پٹنہ حصوں میں قبضہ یعنی گٹ کے باہر کھیر جلد میں استرے یا سولون کے گچھوں کے ذریعہ خفیف سا زخم کر کے منتر کے طہ زخم پر کچھ ل دیتے ہیں۔ اور منتر کر نیچے بعد اپنا معمولی نذرانہ لیکر رڑکے کو پہنچا دیتے ہیں کہ جا بجا گونی کر کے جب کو چیپک کبھی نہ لگے۔ معلوم ہو کہ زخم کے اوپر جو چیز ملی جاتی ہے۔ وہ چیپک کے دانوں کا کہہ نہ جاتا ہے۔ اور اس کہہ نہ کے ملنے سے چیپک کی لاگ بچہ کے خون میں جذب ہو جاتی ہے۔ جس سے اس بچہ کو چیپک کے دانے بدن پر نکل آتے ہیں۔ سوم۔ کئی رول یا ویسی ٹیکا لگا کر چیپک کے دانے کے کہہ نہ کو پانی میں رگڑ کر چیپک کے دانے کی لاگ کو نشتر پر لگا کر بازو کی جلد کے نیچے داخل کر دیتے ہیں۔ اس طریق سے بھی چیپک بچہ کو نکل آتی ہے۔ اور وہ بچہ چیپک کی بیماری سے محفوظ رہتا ہے۔ متنبہ گو متذکرہ بالا ہر طریق سے چیپک کی بیماری خاص اس بچہ کی ذات کے لئے جبر بہ عمل کئے جاویں کمزور ہوتی ہے۔ لیکن اسکا مواد سپیکر و سر بچوں کے لئے مہلک پڑتا ہے۔ گویا بہ عمل ہو۔ کہ بناوٹی طور پر چیپک کو پیدا کرنا ہے۔ من طریقوں سے چیپک کی بیماری پھیل رہتی ہے۔ اور کئی بار دوائی طور پر بہی پھیل جاتی ہے۔ جس سے صدقہ جانین تلف ہوتی ہیں۔ لیکن انگریزی ٹیکے سے نہ تو بچہ کو نقصان ہوتا ہے۔ اور نہ چیپک پھیل سکتی ہے۔ کیونکہ اس قسم کے ٹیکا لگانے سے جو لاگ لگائی جاتی ہے۔ وہ چیپک کی نہیں ہوتی۔ اور اس لاگ کے لگانے پر چیپک نہیں نکلتی۔ بلکہ ایک ایسی لاگ جسم میں پیدا ہو جاتی ہے۔ کہ وہ چیپک کے مادہ کے اثر کو ذایل کر دیتی ہے۔ اور نصیب کامل ہو کہ اگر انگریزی ٹیکا بہتیک ٹیک طر پر لگتا ہے۔ تو کوئی



بند چپک کی بیماری روخوزین سے نسبت نابود ہو جاوے لیکن شرط یہ ہے۔ کہ ہر ایک  
بشر خواہ غریب خواہ امیر اپنے بچوں کو انگریزی ٹیکہ لگاوے۔ تاکہ چپک کی بیماری کا ماؤ  
پیدا ہی نہ ہونے پاوے۔ بعض ملکوں اور شہروں میں جہاں تہذیب پھیل گئی ہے۔ لوگوں نے  
حکماً انگریزی ٹیکہ لگانا قانون جاری کر لیا ہے۔ افسوس کی بات ہے۔ کہ ہمارے دیہاتی  
جنگلے دروازہ ہر مفت انگریزی شرح کے اس قسم کی نعمتیں ملیں۔ جن سے انکی آل اولاد کی  
صحت اور خوب صورتی کا دار مدار ہے۔ لوگ کچھ قدر نہ کریں مناسب ہے۔ کہ ہر ایک بشر کو ہمت  
یا اندہ کہ چپک کے روکنے کی کوشش کرے۔ جبکہ سب سے عمدہ طریق یہ ہے۔ کہ خاندانہ تجربہ کار کریں  
شہروں اور گاؤں کے سرکردہ آدمی اپنے خاندانہ جاہل ہم شہرین ہم وطن کو انگریزی ٹیکہ لگوانے  
کی ترغیب دیں۔ ایسی حالت میں جبکہ ٹیکہ لگانے والے کا نوبت کا مفت ٹیکہ لگاتے پرتے ہیں۔ تو  
کیا امیر کیا غریب کسی ٹیکہ لگانے کی تکلیف نہیں۔ لیکن شرط یہ ہے۔ کہ امیر اور سرکردہ آدمی باقی  
حساب کتاب فیصلہ نہ کریں اور دیگر انزاعیت اور غور انصاف کی مثال نہ دکھائیں۔ بلکہ اپنے بچوں کو  
اپنے ماتحتوں اور غریب ہمسایوں کے سامنے پہلے ٹیکہ لگا کر ٹیکہ لگانی ترغیب دیں تاکہ انکا کہنا ہی کچھ گڑبگڑ نہ ہو۔

### میزلس یعنی خسرہ

اسکو چھوٹی مانتا یا وپرس کہتے ہیں خود تو یہ بیماری ہلک نہیں ہوتی لیکن  
اور والدین یا نوکران کی غفلت سے کئی بدنتیج اور قباحتیں اس بیماری کے دورہ میں  
بچہ کو لاحق ہوتی ہیں اور ان قباحتوں کا ظاہر ہونیکے باعث والدین بچوں کو کہہ بیٹے ہیں۔ یہ  
بھی ایک متعدی بیماری ہے اور غموں بچپن میں ہوتی ہے۔ کئی دفعہ چپک کی طرح اس بیماری  
کی دباؤ لگے کی طرح پہلے سیکڑوں بچوں کی جانیں تلف کر دیتی ہے۔ چونکہ یہ بیماری متعدی  
ہوتی ہے اسلئے مناسب کہ جب کبھی ایک بچہ کو کہتے ہیں اس بیماری کی علامات ظاہر ہوں تو اسکو

متعدی

اجتناب

باقی کے بچوں سے الگ کہیں اور تندرست بچوں کو اسکے پاس یا اسکے کمر میں نہ جانے دیں۔  
 اگر یہ بیماری کسی ہمسایہ کے گھر میں ہو تو نادقت صحت اوس گھر کے ساتھ آمد و رفت چھوڑ دیں۔  
 مختصر طور پر شروع سے آخر تک اس بیماری کی علامتیں درج کیجاتی ہیں تاکہ والدین کو اس بیماری کو  
 آغاز سے ہی آگاہی ہو۔ اور بچہ کی شروع ہی سے احتیاط رکھ سکیں۔ علامات۔ چھوت لگنے  
 کے قریب آتھوں دن بعد اس بیماری کی علامات شروع ہوتی ہیں۔ بچہ کو لرزہ کے ساتھ یا تشنج کے  
 ساتھ بخار ہو جاتا ہے۔ بخار گاہے سخت ہوتا ہو لیکن عموماً وہ ہلکا ہوتا ہے۔ بچے کی طبیعت ناساز اور بے  
 آرام رہتی ہے گاہے اوسکورت کی وقت نہ بیان ہو جاتا ہے لیکن سب سے بڑی بیماری پہچاننے  
 کی علامتیں یہ ہیں۔ بچہ کی آنکھوں سے پانی کا جاری رہنا۔ آنکھیں سرخ۔ آنکھوں میں رمل  
 کی شکایت بچہ کا روشنی کی طرف نہ دیکھ سکتا۔ پبولونکاسوج جانا اور سرخ ہو جانا۔ ناک سے جلن  
 پیدا کر نیوالی پانی کی سی رطوبت خارج ہونی۔ بار بار چٹکیں آنی۔ سر میں درد کی شکایت اور بیماری  
 چھاتی پر تھوٹ۔ نیزی تنفس۔ کہانسی۔ چھاتی میں بلغم کا بولنا۔ بخار کے پہلے سے ماؤن  
 دن تک اور عموماً چوتھوں دن اول پیشانی پر گاہے بازو پر بعد ازاں ترتیب وار دوبرکیٹوں سے  
 نیچے کی طرف یا قیامندہ حصوں کی جلد پر خستیاں کھینچ کر کی برابر سرخ رنگ کے دائرہ نمودار  
 ہوتے ہیں جو ساتھ لگانے پر سخت محسوس ہوتے ہیں۔ دانے ایک دوسرے سے ملکر ہلکی ٹھکی کے دیسے  
 بنا دیے ہیں۔ ماتھوں اور چہرے پر دوسرے عضو کی نسبت یہ دانے خوب نمایاں ہوتے ہیں۔  
 ہر ایک جگہ کے دانے بارہ گھنٹہ تک برہم رہتے ہیں۔ اور بعد ازاں مڑھانے لگتے ہیں۔  
 دانوں کے مقامات سے نہایت ہی باریک جھلکے اور ترلے شروع ہوتے ہیں۔ اور بچہ کو کھلی  
 معلوم ہوتی ہے۔ لیکن اس بیماری کی دانوں سے کبھی کسی قسم کی رطوبت خارج نہیں ہوتی  
 کبھی کبھی بچہ کی سماعت میں ہی فرق آ جاتا ہے۔ اسکے بعد بچہ کو کبھی کبھی۔ الٹی۔ پیخیش۔ اسہال۔

ذات الریہ ذات الجنب وغیرہ کی علامات بھی شروع ہو جاتی ہیں۔ چوتھو سے دسویں تک بچہ کو پسینہ آتا ہے۔ اور بخار اتر جاتا ہے۔ بخار کے اترنے کے بعد لوگ بچہ کو پتلی ہل کے کپڑے پہنا کر مانا کے بہتان پر پوچھنے کی غرض سے لیجاتے ہیں۔ اور نادانانہ فی کے باعث اس دن غل محنت دیدیتے ہیں۔ اسی موقع پر یہ ایک بڑی بیماری غلطی ہوتی ہے۔ اور اس بیماری میں کئی قباحتیں پیدا ہو کر بچہ کی جان کھوئی جاتی ہے۔ یہی بڑی بیماری غلطی ہوتی ہے۔ کہ بچہ کو سرد ہوا کے لگ جانے یا سرد اور گرم پانی سے بے موقع غل دینے سے اس بیمار لیکانہ جسم کے اندرونی عضو و نہر دورہ کرتا ہے۔ اور جلد کے بدلے اس نہر کو اندرونی عضو بدن سے خارج کر لے تھیں۔ جس باعث بچہ کو عموماً پھیپھڑوں یا گردن کی بیماریاں یا اسہال پھش وغیرہ لاحق ہو جاتی ہیں۔ سب سے پہلی احتیاط اس بیماری کیلئے یہ ہے۔ کہ بچہ کو گرم کمری میں بستر سے پر کپڑوں میں لپیٹ کر رکھیں۔ اور اگر موسم سرد لگتا ہو۔ تو اس کمرے میں انگلیشی وغیرہ جلا دیں۔ اور انگلیشی پر کھولتے ہوئے پانی کا دبیچہ رکھ چھوڑیں۔ تاکہ اس کھولتے ہوئے پانی کے بخار سے کمرہ کی ہوا میں ملنے رہیں۔ کمرہ کے درجہ وغیرہ سب اس طریق سے بند کر رکھیں کہ بچہ کو کسی طرف سے سرد ہوا نہ لگ سکے اور کمرہ کی ہوا کی آمد و رفت بھی بند نہ ہو۔ اور اگر وہ سین زائید رہتی آتی ہو۔ تو درخت لائون پر کپڑا تان دینا چاہئے۔ تاکہ درختی نہ آ سکے اور درخت لائون سے ہوا کی آمد و رفت بھی بند نہ ہو کھانکے لئے ہلکی غذا دیویں۔ اگر سپاس وغیرہ کی زیادہ شکایت ہو تو اس کو عرق کا دھواں۔ لایکوار ایمونیا ایسی ٹینس۔ شربت صوف۔ یا چند قطرات پانی کے سرکہ میں ملا کر دیویں۔ قبض کی واسطے ریوند چینی۔ روغن بید انجیر دیویں۔ اگر کھانسی کی شکایت ہو۔ تو بچہ کی چھاتی اور لپٹ پر میٹھا اور تارپین کا تیل ہموں ملا کر اور قدر سے گرم کر کے مالش کریں۔ اور مالش کر نیچے بعد خشک جو کر کی پوٹلیاں گرم کر کے چھاتی کو نیچیں تاؤ دینے کے بچہ کی

جلد پر سے کل چمکے اتر کر گردنہ جاوین اور بیماری کی سب علامات دور نہ ہون۔ تب تک کہ  
 غسل صحت نہ دینا چاہئے۔ بلکہ ہر قسم کی سردی اور ہوا سے بچانا چاہئے۔ اگرچہ بے چین  
 ہو۔ یا کھانسی کی خشکیت ہو۔ تو فوراً ڈاکٹر کلمنٹورہ لین۔ معلوم رہے کہ اس بیمار لیکن نہ ہر مرض  
 کی منتھون کھانسی بغیر اور جلد کے ذریعہ نایاب ہو جائے اس کو <sup>سٹپ</sup> نیز بہت ہی پرہیز کرنا چاہئے۔

## سل یعنی تپ وق

وکیلینے میں آتا ہے کہ فی زمانہ سل کی بیماری سے بہت لوگ عین خباب جوانی میں  
 مر جاتے ہیں۔ یہ بیماری ایسی ہے کہ اگر ایک دفعہ کسی کو اپنے بچوں میں خوب قابو کر لے تو ہمارے  
 اسکے بچوں سے نجات پانا ناممکن ہو <sup>سل</sup> تپ وق جو ان دماغی جسم پر غلطیوں کی مبادیث میں  
 گو طبی صلاح کے پیروندوں سے بیکار کچھ دن تک کے ساتھ زندگی بسر کر سکتا ہو لیکن اس کا شفا پانا  
 ناممکن ہو۔ اس بیماری کے کئی ایک باعث ہیں اور ان میں سے بعض تو مثلاً اظلاس قلت ردگاہ۔  
 رنج و الم وغیرہ تابع تقدیر ہیں اور بعض باعث قابل تدبیر ہیں (۱) یہ بیماری اکثر ۱۶۔ ۲۰ سالگی  
 عمر تک نمودار ہوتی ہے۔ خاص کر کمزور دے پٹے آدمیوں کو لیکن فربہ توانا آدمی بھی اس میں مبتلا  
 ہو سکتے ہیں اس لیے مناسب ہے کہ اس عمر میں صحت بدی کی طرف بہت خیال رکھا جائے اور حقیقت  
 سی کھانسی و بخار کی ہی شروع ہی سے کافی تدبیر کرنی چاہئے نیم حکیم خطہ جان کی مثال  
 ہمیشہ یاد رکھیں اس کی تدبیر شروع ہی سے زیر ہدایت کسی کامل حکیم کے کرنی چاہئے۔

(۲) اس بیماری کے شروع میں بیمار اکثر ایک قسم کی بے ہوشی میں گرفتار ہوتا ہے اور بد ہضمی کے  
 باعث اس کی اشتہا بالکل جاتی رہتی ہے۔ ترش و طار آتے ہیں اور ماضیہ کے بگڑنے سے  
 ذایل ہوتی ہے اور بیمار کمزور ہو کر کھانسی اور بخار میں مبتلا ہوتا ہے اس واسطے اس بد ہضمی کا شروع  
 ہی سے تدارک مناسب ہو تاکہ طاقت ذایل نہ ہونے پاوے (۳) معلول والدین کے بچوں کو

علامت زیرہ۔

باعث بیماری

اکترسل ہو جاتی ہے اور سلول والدین کے کچھ کمزور و نحیف البدن ہوتے ہیں اونکی پرورش  
 میں والدین کو بہت کوشش و احتیاط لازم ہے۔ ایسے بچوں کو دودھ کی کمین اور دہی وغیرہ  
 مجرب خوراک بکثرت کھانیکو دینی چاہئے۔ سردی سے بچانا چاہئے اور ہر موسم میں (فناگر  
 رات کے وقت م فلالمین کے کپڑے پہنانے چاہئے۔ تاکہ اونکی جلد درستی سے کام کر سکے  
 اور انکو پسینہ وغیرہ آسکے اور ہر دن کا کام جلد کے کام کر نیسے ملھکا رہے (۴) نزدیکی  
 رشتہ داروں میں شادی کرنا جیسا اہل اسلام میں مروج ہے خنا ذیر اور سل کالیک بڑا ہی  
 باعث (۵) والدین کا کمزور ہونا صغیر سنی کی شادی دینی اور بنیادی قباحتوں کے پیدا  
 کر نیکے علاوہ مرض سل کا ہندون میں ایک بڑا بیماری باعث ہے۔ بچے چھوٹی عمر میں کئی اقسام  
 کی ترغیبوں کے باعث دیناوی لہو لعیب میں بڑ جاتے ہیں اور اسطرح براون کی کمزور ہونے  
 سے اور اس کمزوری کی حالت میں معاشق کا فکر و تردد ہو جائیو وہ خود اس بیماری میں گرفتار ہوتی  
 ہیں اور اونکے کمزور اور سلول ہونیکے باعث اونکی اولاد کمزور ہوتی ہو اور سلول ہونیکا زیادہ  
 احتمال رکھتی ہو (۶) سب سے بیماری باعث تنگ و تاریک مکانوں میں رہنا مستغفن ہوا کا  
 سونگھنا اور ورزش نہ کرنا ہو۔ مستغفن ہوا پیر و ن میں جا کر ایک قسم کی خراش پیدا کر کے اوس ملوہ کو  
 جو پہلے ہی سے موجود ہوتا ہے زیادہ چمکا دیتی ہے یہی وجہ ہے کہ دفنوں کو حجر یا  
 کھر کا س بیماری میں مبتلا ہوتے ہیں۔ دن بہر بیچارے کرسی پر بیٹھے سر جھکائے چہانی پر  
 بو جھ ڈالے کام کرتے رہتے ہیں شام کو فرصت ہوتی تو گھر کو چلے گئو۔ ورزش و غرضی کا نام  
 ہی نہیں۔ کہانے کے لٹو ہی معمولی کھانا اور دفن کے علاوہ دلکا باقی ماندہ حصہ تنگ تھیک  
 میلے مکانوں میں بسر کرتے ہیں (۷) بیشہ۔ بعض پیشے ایسے ہیں کہ اون کے کرنیوالر  
 سردی وغیرہ لگنے سے ہوا کے مستغفن ہونیسے یا ہوا کے ذریعہ غیر معمولی چیزوں کے پھر و ن



میں جاگر خراش کر نیسے سرفہ دل کی بیماری میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ مثلاً دھنیا قلعی گرنگ تاش  
 و بگ وغیرہ۔ یہ بات عام مشہور ہے کہ دہنٹے کی عمر کم ہوتی ہے اور اکثر دھنیا و مدہ کی بیماری  
 سرتا ہے کیونکہ روئی کے باریک سیشے تنفس کے ذریعہ پھیپھڑوں میں جا کر خراش پیدا کرتے ہیں  
 اور اونکو زخمی کر دیتے ہیں (۸) کئی قسم کی عادتیں انسان کو سل کی طرف راغب کرتی  
 ہیں مثلاً ایک جگہ پر بیٹھے رہنا ورزش نہ کرنا مباشرت جلق وغیرہ (۹) مرطوب آب ہوا  
 اور مرطوب جگہ پر رہنے سے ہی مرض سل ہو سکتی ہے (۱۰) فکر غم و کثرت مطالعہ  
 بھی سل کے بڑے پہاری باعث ہیں۔ (۱۱) نحیف کر نیوالی بیماریوں کے بدنتایج میں  
 سے سل ہی ایک ہے۔ مثلاً خسره کالی کہا لسی۔ خفیف کہا لسی۔ ذیابیطوس وغیرہ  
 (۱۲) چھوٹے لڑکے بڑی حکمرانے تو ذریعہ ہی عرصہ سے اس بیماری کو متعدی کہہ رہے ہیں لیکن یہ بات  
 میں یہ ایک عام مثل مشہور ہے کہ سل کی بیماری متعدی ہے یہاں تک کہ ہندوؤں میں مسلول  
 و مدقوق دونوں کو جلائے وقت کسی نزدیک رشتہ دار کو چکا کے نزدیک جا کر آگ لگانے  
 بھی منع کیا ہے۔ مسلول کے بلغم کے بغیر کھے سو گھنے یا ایک بستر پر سو یا کبھی اور مدحسہ اسکے  
 تنفس کی ہوا کو سو گھنے سے متاثر نہ ہو سکتا ہے۔ جو ہٹا کہا گیا تو کیا ہی ذکر ہے یہ بات  
 میں صرف اس بیماری کو متعدی ہونیکو لیا اس ڈاکٹر مارکیگنی صاحب مسلول آدمیوں کا امتحان  
 کرے مسفر تھے اونکا بیان ہے کہ ایسے مریض کو ملاحظہ کرتے وقت اوکی حرکات تنفس کے  
 ذریعہ حکیم مبتلا مرض ہو سکتا ہے۔

علاج باعث سے واقف ہونے پر اس بیماری کو روکنی اور دور کرنے کی غرض سے باعث کو دور  
 کر نیکی کو پیش کرنی چاہئے مثلاً اگر بیماری عفونت کے باعث ہے تو بیمار کو کھلی مصفا ہوا میں رہنا  
 چاہئے۔ یا اگر بیماری کسی خاص مہلک مثلاً سنگترشی وغیرہ کو باعث ہو تو ایسے پیشے کا مکیلت چھوڑ دینا

لازم ہے کہ مریض کو ایسے کپڑے پہنے چاہئے جس سے اس کا بدن سیرابی گرمی و سردی سے محفوظ رہے اور پسینہ بخوبی  
آتا رہے۔ ملل خاصہ کے کپڑے مسلول کو لئے سترین۔ جلد کے نزدیک اور کدو ہمیشہ فلائین یا مونا دیسی کر  
پینا چاہئے۔ مسلول کی بامیش خوب ہو اور مکان میں مونی چاہئے۔ مسلول کے کمر میں اگر کھن ہو تو تندرست  
انسان کے زسنا چاہئے۔ مسلول اپنے ملقم و تہوں کو غیرہ کو پیکدان یا پیلاہ میں تھو کے۔ پیکدان میں کوئی دافع  
عقوت دوائی ڈالنی چاہئے اگر کوئی دوائی ہی غربت کو باعث مہیر نہ ہو سکے تو پیکدان میں مٹی ڈالنی چاہئے۔  
مسلول کا دیوار و پڑھو کنا تندرست کہو اس طرح سخت مضر ہو کیونکہ اوکھ تہوں کو دافعہ کا انجیر و کدو و گھنہ سو تندرست  
انسان اس بیماری میں مبتلا ہو سکتا ہے۔ مسلول کو ہر روز صبح شام گاڑی میں۔ پیدل۔ یا۔ اگر طاقت  
ہو تو زین سواری پر ہو اور مری کو لئے کھلے میدان۔ دریا یا سمندر کو کنارہ پر جانا چاہئے۔ گرم خشک جگہ  
کی نسبت مسلول کو پھاڑکی تراب ہو اور موٹا سفید پڑتی ہو۔ غذا ایسے مریضوں کی۔ مقوی۔ محرب۔ نفیل اور  
روغنہم مونی چاہئے۔ کہیں دودھ بالائی کی تم کی چیزیں بشرطیکہ مضم ہو سکیں خوب کھانی چاہئے۔ ایسے  
مریضوں کو تازہ کہن بادام مصری کو سبھرا صبح کی وقت کھانا سفید پڑتا ہو۔ لیکن بعض مریضوں کو خیال کہ پیر  
تاکہ مسدہ کی گرائیم باعث اہمال جاری نہ ہو پیرن۔ گدھی گھوڑی اور بکر لکھا دوسلوں کو کدو دیگر جانوروں کو  
دودھ افضل ہے۔ بدن پر دام دھن گہی یا مسدہ کی مالش کرنا چاہئے۔ تازہ میانی یا شیر گرم پانی ہو اگر مسلول  
غل کر لیں تو کچھ ہرج نہیں۔ بشرطیکہ اوکو بخار یا غایت درجہ کی کڑھمی نہ ہو۔ جو ادا رکھتے ہیں نہا ماسلوں  
کے انگو مضر ہے۔ نہا کے بعد اوکو بڑبڑ کن کپڑے و کپڑے بھی طرح پونچھنا اور خشک کرنا چاہئے۔ دریا یا سمندر  
پانی نہا بہتر ہو اگر انداز کے باعث اس قسم کا پانی دستیاب نہ ہو تو ایک گھنہ پیرنیں نصف چٹا کدو یا گد اور نصف  
چٹا کدو یا گد اور شیر گرم کر کو غل کرنا چاہئے۔ مریض کے جسم کی بواغ دالی سے پیرن کرنا لازم ہے متعینہ اس کا حکم  
مفصل علاج طب کی کتابوں میں درج ہے۔ ہر کدو اکثر نالین علم ہے۔ موقوفین اور طبی علاج دیکھنی سمجھنی ہو پھر  
اسکو بیان درج نہیں کیا جاتا لیکن مسلم ہر بارہ میں ہمیشہ کامل حکیم کی رائے لینی چاہئے۔



اس واسطے سخت اور قہریل غذا نہ دیوین بلکہ بخار کے دور ہونے پر بھی اس قسم کی غذا نہ دینی چاہئے

## ۱۔ اری سی پے لس یعنی سرخ بادہ

سرخ بادہ میں بخار اور درم لازمی ہے اکثر یہ بیماری زخم - جھریٹ وغیرہ کی جگہ پر عاید ہوتی ہے لیکن کبھی کبھی بغیر زخم کے بھی اسکا دورہ ہو جاتا ہے - ایسی حالت میں اسکو افری اد پے تھک کہتے ہیں - بیمار کی ماؤف جگہ بہت سوج جاتی ہے اور بہت سرخ ہوتی ہے - درم اور سرخی کے باعث جلد پر جلن - غارش اور پرلے درجے کی تناؤٹ معلوم ہوتی ہے بیدار کو سخت بخار کی دیگر علامات موجود ہوتی ہیں کبھی کبھی یہ بیماری شفا خانہ کے سر جیکل وار ڈیننگلی جگہ غراب ہوا اور باطریق صفائی کے موجود نہونیکے باعث بیمار کو لاحق ہو جاتی ہے - کمزوری وغیرہ دیگر قسم کے اندرونی باعثوں کے علاوہ اس قسم کی بیماری کے خاص باعث سپہین - زخم کو میلا رکھنا - پٹوں اور مرہم وغیرہ کا تھیک ماف نہونا - بیمار کو تنگ کردن میں بند رکھنا - بیماروں کا تنگ جگہ میں ہجوم ہونا یا کسی دیگر باعث کسی قسم کی عفونت کا زخم پر پہنچنا - ایسے رضیوں کو ہمیشہ کھلے ہو اور صفا خوب روشن کردن میں رکھنا چاہئے - اپنے ملک میں سردی وغیرہ یا دیگر چھوت کے سمحا غاصب رضیوں کو تنگ و تاریک مکانوں میں جس جگہ کہ تذرست انسان دن بہ سبھا بیٹھا بدبو کے مارے گھبرا جاتا ہے - کہنے کی جو رسم ہے وہ ایسے رضیوں کے واسطے سخت مضر ہے - اس قسم کے درم کے تحلیل کر نیکی لئے جو کون وغیرہ کا لگانا بھی رضی کو مضر ہوتا ہے کیونکہ ایک تو بیماری کے باعث اوکی طبیعت کمزور ہوتی ہے دوم اوکے بدن سے کسی طریق سے خون لینے پر طبیعت بدرجہ غایت کمزور ہو جاتی ہے اور طبیعت بیماری متبادل نہیں کر سکتی تحلیل درم کے لئے درم کی جگہ کستوا تر کو کرنا چاہئے - دہن کئی مرتبہ گرم گرم پولش

بازدہین اگر کاٹھ یا پاؤں وغیرہ پر اس قسم کا درم ہو تو اسکو گنٹھوں گرم پانی میں رکھیں  
 بیمار کو سفویات از قسم کونین - فولاد اور مصفا خون ادویات از قسم کلوریت آف پوٹاشس  
 وغیرہ دیویں - زخم کو دافع عفونت ادویات سے صاف کریں - مریض کی غذا ہمیشہ معوی ہونی  
 چاہئے مثلاً دودھ - گھی - گوشت - انڈے - مریض کو تندرست یا دیگر زخموں سے عیسوہ رکھنا  
 چاہئے - اسکی صحت کے بعد اسکے کمرے کی از سر نو پانی سفیدی وغیرہ کرائی جائے - اسکی بڑی  
 پیٹوں اور دیگر چیزوں کو جلا دینا چاہئے تاکہ اسکے زہ کو پسینے کا اور تندرست انسانوں پر  
 اثر کر نیکا موقع نہ ملے - پیچہ وغیرہ سے اس قسم کے مریضوں کے زخموں کا صاف کرنا موزن  
 مصلحت نہیں کیونکہ پیچہ کے سامون کے ذریعہ بہ زہر دوسرے انسانوں بازخون پر  
 پو پیچہ کر بہ بیماری پیدا کرتی ہے اسلئے پیچہ کے بدلے زخم کو صاف کرنے کے لئے رومی  
 صاف کپڑے کے ٹکڑے یا نرم سن استعمال ہیں لاویں اور استعمال کرنے کے بعد ان  
 چیزوں کو جلا دیں - یا زہن میں دفن کر دیں -

### ڈسٹری (یعنی پچش) - ڈایریا (یعنی اسہال)

موسم گرما میں اکثر یہ بیماریاں لوگوں کو دق کرتی ہیں گو متعدی نہیں ہوتیں تاہم  
 مریض جلد کمزور ہو جاتا ہو اور لگاتار پورے طور پر ترقہ نہ کیا جاوے تو مجموعاً مہلک پڑتی ہیں  
 اسہال اور پچش سے مرنے والے کس واقف ہوگا - پچش میں دودھ کے ساتھ پاخانہ پاک خون آنسیر  
 آتا ہے - بیمار کو بار بار پاخانہ کی حاجت ہوتی ہے اور فراغت کیوقت اور بعد  
 درد زیادہ ہوتا ہے - بیمار کو خفیف سا بخار بھی ہو جاتا ہے - لیکن اسہال کی  
 بیماری میں خون وغیرہ نہیں آتا اور اجابت پتلی رنگت میں مایل ہر دمی یا سفید ہوتی  
 ہے - ان بیماریوں سے بچنے کی خاطر بیماری کے باعث سے آگاہ ہونا چاہئے - ان



بیماریوں کے باعث بہم پہن خراب متعفن بوسیدہ اور گرم پانیکا پینا۔ (۲) متعفن موریوں  
 پانکازن یا بدر رو کی ہوا کا سونگھنا۔ کسی باعث ایندھ وغیرہ کا کھٹھا ہونا (۳) پھپھت  
 دے مریض کی اجابت کے انحراف کا کسی طریق سے انسان کے اندر پہنچنا۔ (۴) خراب  
 غذا کا کھانا یا عمدہ غذا کا بافراط کھانا (۵) گرم سرد ہونا خاص کر ذررش کے بعد یا دھوپ  
 میں سے اگر تعلق یا برف وغیرہ کا کھانا (۶) بارش وغیرہ میں بیگیتا (۷) مے بے ریا  
 ہوا (۸) بوسیدہ یا بہت ہی بختہ یا کچے پہلون کا کھانا عمدہ بنری کا افراط سے کھانا۔  
 ان بیماریوں سے بچنے کی خاطر مذکورہ بالا باتوں کا خیال رکھنا چاہئے۔ پیٹ پر کمر بند۔  
 صاف ریادہ ہوتی خاص کر موسم برسات میں یا نہ ہنی چاہئے تاکہ پیٹ کی حرارت حد اعتدال  
 پر رہے \*

### پیوار مورل فیور سود کی بخار

اس قسم کا بخار زچہ کو بعد وضع حمل ہوا کرتا ہے اور کثرت منکب پڑتا ہے۔ اس بخار میں زچہ  
 رحم یا اسکے گرد و نواح میں عموماً ورم ہو جاتا ہے اور اس ورم کے باعث رحم کی رگون میں  
 مواد کے جذب ہونے اور رحم سے آلائش سمجہ درستی سے خارج نہ ہونے کے باعث مریضہ کو  
 سخت بخار درد شکم نفخ اسہال ہڈیاں وغیرہ علامات ظاہر ہوتی ہیں۔ زخمیوں کے  
 بارے میں پہلے بیان کیا گیا ہے کہ مریض کو کھلے ہوا اور کمرون میں رکھنا ضروری ہو  
 تنگ تاریک بوسیدہ کمرون میں رکھنے سے ادن کے زخمون میں پیپ پڑنے یا سرخ باؤ  
 ہونے یا کسی دیگر طریق سے زخم کے بکریا نیکا اندیشہ ہوتا ہے۔ معلوم رہے کہ زچہ  
 کے زخم میں بھی آنول کے علیحدہ ہونے پر ایک بڑا بہاری زخم ہوتا ہے اسلئے زچہ  
 کو خاص طور پر پیوار مورل بخار کو تازہ نفس ہو کی دیگر ضروریات کی نسبت کم ضرورت

معلوم نہیں ہوتی۔ اپنے ناک میں زچہ کوتنگ تار یک مکان میں کہنے یا بن کرنے اور  
 وضع حمل کی وقت بوسیدہ میڈیکل کچیلے کپڑوں کے استعمال میں لانے کی اور آنول کو مر لضمہ کے  
 بستے کے نزدیک ہی اوی کرے میں جادو وغیرہ کے تعصب و بادینے کی قسم ہے یہ  
 سخت مضر صحت ہے۔ لیکن زچہ کے پاس غیر آدمی یا مہترانی کو نہ جانے دینے کی جو رسم ہے  
 یہ بہت مناسب معلوم ہوتی ہے کیونکہ کئی اقسام کی چھوت کے زچہ پر پہنچنے سے اس کو  
 اس قسم کا نجا ہو سکتا ہے۔ حکیم یا دایہ کو بھی اس قسم کے بیمار کے پاس سے ہو کر کپڑے  
 بدلے بغیر کسی دوسری تذرت زچہ کے پاس نہ جانا چاہئے اور زچہ کو استمان کرتے وقت  
 اپنے ہاتھوں کو ہمیشہ کر دزدوشن یا کاربالک لوشن وغیرہ دافعہ عفونت ادویات دہولینا  
 چاہئے۔ حتیٰ الامکان ڈاکٹر کو پوسٹ مارٹم کے بعد زچہ کا ملاحظہ نہیں کرنا چاہئے اگر اس کے  
 سوا اسٹیشن میں کوئی دیگر ڈاکٹر نہ ہو اور ہر دو کام پے درپے آپرین تو اس کو مناسب ہے  
 کہ کپڑے بدل کر غسل کرے ٹخنہ وغیرہ کر دزدوشن سے دھو کر اوزاخن تراش کر زچہ کا ملاحظہ  
 کرے۔ دایہ اور حکیم کو چاہئے کہ زچہ کو مدد دیتے وقت۔ یا استمان کرتے وقت ہمیشہ اپنی  
 ہاتھوں کو کر دزدوشن یا کاربالک لوشن سے دھو لیں اور اس مطالب کے لئے یہ چیزیں  
 زچہ کے پاس ہر وقت بوتل۔ یا گلوں میں تیار موجود رہنی چاہئے۔

## ری جیٹریشن

ری جیٹریشن یعنی پیدائش اور اموات کو حساب کتاب کی ضرورت شروع سے اس وقت اس کتاب میں اس کی کیا ہے  
زندگی پہلے گویا ری جیٹریشن کے بانی ہمارے گھر کے روٹے کا حساب لگاتے ہیں۔ لیکن ان کا عدد گھر کے گھر کیلئے ہو جیٹریشن کے روٹے کو  
بہم بات ضروری کہ موت اور پیدائش کا حساب لگایا جائے کیونکہ حساب کے رکھنے کے بغیر یہ کہنا ناممکن ہے کہ حفظان صحت کے  
قاعدوں کے پابند رہو تو تعداد موت کم ہو گئی ہو کہ نہیں۔ لوگوں کی عمر کی طوالت زیادہ ہوئی ہے کہ نہیں۔ اس میں  
بھی خاندانی اخراجات کا شمار ہے اگر آپ یہ چاہتے ہیں کہ اپنی آمدنی اور خرچ سے ہر وقت آگاہ رہیں  
اور فضول خرچ نہ ہوں۔ تو یہ بات ضروری ہے کہ اپنی آمدنی اور خرچ کا حساب کتاب لکھیں۔ جیٹریشن کا پہلا خرچ اور  
آمدنی کا حساب کتاب لکھیں گے یہ بتا سکیں گے کہ کتنی خرچ میں آپ کی آمدنی کیا ہوئی اور خرچ کیا ہوا۔ فضول آمد و خرچ کا تو  
ذکر ہی نہیں (۲) اس طرح موت اور پیدائش کا حساب لکھ کر دیکھیں کہ یہ تہا نا ناممکن ہے کہ کسی ماہ میں تعداد اموات زیادہ  
ہوئی اور کم ماہ میں پیدائش زیادہ ہوئی (۳) بغیر اس کتاب کے یہ بات بتانی نہیں جیٹریشن کی کہ کس دن یا تقبیل میں پیدائش اور اموات  
جیٹریشن کا پہلا معلوم نہ ہو۔ جیٹریشن قواعد حفظان صحت کے قابل نہ ہوں گے۔ اور ولین نیچال  
کر سکیں گے۔ کہ یہ قواعد جو بتائے گئے ہیں سب بناوٹی ہیں جیسا کہ اکثر جھلاکی زبان سنو  
میں آتا ہے (۴) فرض کیا میں ہر دن سے چند ایک کے آپ پابند رہے اور بعض اموات کریں  
تو چہ بھی نہ کی۔ تو بھی بغیر پیدائش اور اموات کے حساب کتاب رکھنے کے یہ معلوم نہیں  
ہو سکتا کہ چند ایک قواعد حفظان صحت کے پابند رہنے سے اموات کی بھی کچھ کمی ہوئی  
ہے کہ نہیں (۵) فرض کرو کہ کسی جگہ کے لوگ قوانین حفظان صحت کے پابند نہیں اور اس  
جگہ کی آبادی گائون کے باعث ہوشی ہے یا وہ جگہ چھوٹا سا قصبہ ہے اور دن میں ٹان  
دو چار آدمی مر جاتے ہیں آپ بغیر حساب کتاب رکھنے کے علاوہ کسی دیگر طریق سے نہ بتا  
سکیں گے۔ کہ مرنے والوں کی اوسط عمر کتنی تھی۔ یا فی ہزار کس سے کتنی اوسط اموات ہوئیں

(۶) ایک شہر کے باشندوں کی اوسط عمر اور اوسط تعداد پیدائش اور اوسط تعداد اموات کو دوسرے شہر کے باشندوں کی اوسط عمر اور اوسط تعداد پیدائش اور اموات کے ساتھ بغیر اس قسم کا حساب کتاب رکھنے کے قیام نہیں کیجئے۔ فرض کیا کسی دوست شہر کے باشندوں نے اس قسم کا حساب کتاب رکھا ہے اور ایک سال کو بعد حساب کتاب کیا ہو گا کے ساتھ ملایہ معلوم ہوا کہ ایک شہر کے باشندوں کی اوسط عمر کم اور تعداد زیادہ اور تعداد پیدائش کم ہو تو ممکن ہے کہ اس شہر کے باشندوں کے دلین جگہ تعداد اموات زیادہ اور تعداد پیدائش کم ہو خیال کرو کہ اگر شہر کے باشندوں کی عمر کم ہو تو موت کے زیادہ ہونے اور پیدائش کے کم ہونیکا باعث ہو جب انکو دلین یہ غرض پیدا ہوئی۔ تو اپنے طریق رایش اب وغیرہ اور دیگر قباحتوں کی طرف ضرور متوجہ ہوں گے۔ (۷) فرض کیا کہ ایک گاؤں میں میکانیکا ہے۔ اور دوسرے گاؤں میں میکانیکا نہیں لگا یا گیا۔ اور اس کی اموات کے نفع کے ملاحظہ پر معلوم ہوا ہے کہ جس گاؤں میں میکانیکا لگا یا گیا تھا۔ اس گاؤں میں چھپک کی بیماری سے کوئی نہیں مرا اور جس گاؤں میں میکانیکا نہیں لگا یا گیا۔ اس گاؤں میں چھپک کے باعث بہت اموات ہوئیں پس صرف پیدائش اور اموات کو حساب کتاب کے رکھنے سے ہی میکانیکا لگانے کے فواید صاف طور پر ظاہر ہوں گے اور آپ قائل ہوں گے کہ حقیقت میں میکانیکا لگانے چھپک رک جاتی ہے اور دوسرے سال اس گاؤں میں جہاں چھپک سے اموات ہوئیں میکانیکا لگوانا جاری کر دیجئے اگر اس قسم کے رجسٹر نہ رکھتے تو موت کے باعث معلوم ہونے تو درکنار آپ کو سال کے بعد دونوں جگہوں کی کل تعداد اموات بھی معلوم نہیں ہو سکتی۔ جب یہ بھی نہ معلوم ہوا تو آپ کیونکر نتیجہ نکال سکیں گے کہ قیام حفظان صحت کے پابند رہنے سے آپ کو کہاں تک فائدہ پہونچا ہے۔ (۸) جب صرف نفع کا ملاحظہ کریں آپ کو معلوم ہو گیا کہ کس خاص قصبہ میں تعداد اموات بہت تھی اور

آپکے دل میں ضرور خیال آویگا کہ اسکا باعث دریافت کیا جاوے باعث معلوم ہونے پر کب  
 اس باعث کے دور کرنے کی کوشش کرینگے۔ مثلاً موت کے رجسٹر ملاحظہ کرنے پر آپکو معلوم  
 ہو کہ کسی جگہ کے لوگ اسپتال کی بیماری سے بہت مرتے ہیں تو اس سے ضرور یہ  
 نتیجہ نکالینگے کہ اس جگہ کے لوگوں کی خورد و نوش میں ضرور کچھ خرابیاں ہیں۔ جب  
 اتنا معلوم ہو گیا کہ کھانے پینے کی چیزوں میں خرابیاں ہیں تو انکی اصلاح کے لئے کوشش  
 کرینگے اگر حساب نہ رکھتے تو آپ کیونکر کھ سکتے کہ اس جگہ کے لوگ اسپتال کی بیماری سے  
 زیادہ مرتے ہیں یا کسی اور بیماری سے (۸) کتاب ہذا کے شروع میں پیدائش اور اموات وغیرہ  
 کی تعداد جو دی گئی ہے صرف اس قسم کی بیبیوں سے چھانٹ کر دی گئی ہے لاہور میں عمدہ  
 پانی کے پینے سے جو فوائد حاصل ہوئے ہیں وہ اس قسم کی بیبیوں کے ملاحظہ کرینے  
 نتیجے نکالے گئے ہیں سوچئے کہ اگر ہم یہ بیان نہ ہوتے تو ہندوستان اور افغانستان کی اوسط  
 پیدائش اور اموات کا مقابلہ کیونکر ہو سکتا کیونکر کھے سکتے اور کیونکر ثبوت کر لے کہ کلکتہ اور بمبئی  
 میں عمدہ پانی لانیسے پہلے کی نسبت تعداد اموات کم ہوئی (۹) خلیفہ شہروں اور مختلف  
 قوموں کی حالت صحت کا حال معلوم کرنے کی غرض سے اور بیماری کے باعث کو دور کرنے  
 کی غرض سے سرکار نے پیدائش اور اموات کو رجسٹر کھولے ہیں اس سے سرکار اپنی تمام  
 ملک کے باشندوں کی صحت اور لوگ اپنی اپنی شہر کی صحت کا حال معلوم کر سکتے ہیں۔ اس واسطے سے  
 ہے کہ ہر ایک مبعاد مقررہ کے اندر اپنی متعلقہ پیدائش اور اموات کی چوکیدار یا حجرہ میدان  
 اور اموات کے پاس رپورٹ کرے۔ موتی کی عمر اور باعث موت۔ حتی المقدور ہر ایک شیک  
 طور پر لکھا جائے اگر ممکن ہو تو حکیم سے باعث موت دریافت کر کے لکھا دیں۔  
 یا جہاں حکیم موجود نہ ہو تو اپنی عقل کے بموجب باعث موت شیک طور پر قرار دیکر لکھانا





## جنرل ہاس کی ڈلزم

(۱) نیا شفا خانہ اگر بنوایا جاتا ہے۔ تو اسکو شہر کے باہر اونچی جگہ پر جس کے نزدیک قضا خانہ بدر و نہر چوہتر تالاب وغیرہ نہ ہو بنانا چاہئے۔ جیسے ایکو معلوم ہو چکا ہے۔ کہ حالت صحت میں مصفا ہوا اور صفائی وغیرہ کی ضرورت ہوتی ہے اور حالت صحت میں ہی پسینہ مانس وغیرہ کے ذریعہ کئی قسم کی کٹافیتیں انسان کے جسم سے ہر وقت خارج ہوتی رہتی ہیں لیکن مریض کے جسم سے ان کٹافیتوں کے علاوہ بیماری کے باعث کئی دیگر قسم کے انجری خارج ہو کر ہو کر متعفن کرتے ہیں۔ اگر شفا خانہ بھی گنجان جگہ پر یا انشپین یا چہر وغیرہ کے نزدیک بنایا گیا ہے۔ تو اسکے کمرون کی ہر کبھی مصفا نہ ہو سکیگی۔ کیونکہ جب اسکے اندر ہی متعفن ہو گئی۔ تو تازی ہو کر کیونکر نصیب ہو سکتی ہے۔ ان باتوں کا لحاظ رکھ کر شفا خانہ کی جگہ مقرر کر کے شفا خانہ کی بناوٹ میں مفصلہ ذیل باتوں کا خیال رکھیں۔

(۲) شفا خانہ کی بناوٹ اس ڈھنگ پر ہونی چاہئے۔ کہ بیرونی ہوا کی آمد رفت اسکے کمرون میں باسانی ہو سکے۔ تاکہ کمرون میں تازی ہوا ہر وقت بغیر روک کے جا سکے۔ مریض کی صحت کے لئے تازی ہوا کا ہوا بہت ضروری ہے۔ اگر نقص بناوٹ کے باعث ہوا کی آمد رفت ٹھیک نہ ہو۔ تو خواہ مریض کو کیسی عمدہ سے عمدہ دوا یا غذا کیون نہ ملے تو صحیح ہوا دار مکان کی نسبت تنگ مکان میں وہ دیر سے شفا یاب ہوگا۔ ایسے شفا خانہ کے گرد خامسکہ بارکون کے نزدیک اونچی چار دیواری نہیں ہونی چاہئے۔ اگر لوگوں کی آمد و رفت روکنے کے واسطے کسی رکاوٹ کی ضرورت ہو۔ تو بارک سے دور دوچار فٹ اونچی چار دیواری بنا سکتے ہیں (۳) بارکین پہلو بہ پہلو نہ ہونی چاہئیں۔ بلکہ ایک ہی قطار میں ہونی چاہئیں۔ اور دو بارکون کے درمیان قدرے ایک جانب ملازمان

جگہ

عمارت

۱۷۸

شفاف خانہ کیو اسطے مکان بنائے جاویں ۔ اگر جگہ وغیرہ کی قلت سے بارکین ایک ہی قطار میں نہیں بن سکتیں ۔ تو دو بار کون کے درمیان امتنا فاصلہ ہو کر روشنی اور دھوپ دونوں بار کون کے برآمدہ میں بخوبی جاسکے ۔ یعنی ایک بارک کی اونچائی سے دو گنا فاصلہ دو بار کون کے درمیان رکھنا چاہئے ۔ ایک کرسی پر ایک ہی بارک ہونی چاہئے اور بار کون کی کرسی سطح زمین سے کم سے کم دو فٹ اونچی ہونی چاہئے ۔ شفاف خانہ کے مکانات کو گہروں کی طرح خانہ دہ نہ ہونا چاہئے ۔ بلکہ دس یا س آدھوں کی ، ٹائٹ کے لئے ایک لمبی بارک کافی ہے ۔ ہر ایک بارک میں فی بار ۱۶۰۰ سے ۲۰۰۰ مکعب فٹ جگہ ہونی چاہئے ۔ اگر اس کم جگہ ہے یا بیماروں کو کسی باعث گنجان کر کے رکھا گیا ہے تو اس کمرہ کی ہتھکنٹ ہو جاوے گی اور اس شفاف خانہ یا اس کمرہ کے بیماروں میں ٹاسپلنگ کریں ۔ پانی ریسیا ایسری سی پیس وغیرہ امراض پیدا ہون گے ۔ سرجیکل مرفیوں کے لئے فی مریض ۲۰۰۰۰ ہزار مکعب فٹ سے کسی حالت میں کم جگہ نہیں ملنی چاہئے ۔ لیکن معلوم رہے کہ اگر بارک کو بہت لمبا بنا دو گے یا اسی لحاظ سے لمبائی چوڑائی کم کر کے اونچائی زیادہ کر دو گے ۔ تو ہوا کی درست سی ٹھیک طور پر نہ ہو سکیگی ۔ ۲۴ بستروں کے لئے ۱۱۶ فٹ لمبی ۔ ۲۲ فٹ چوڑی اور ۱۸ فٹ اونچی بارک چاہئے ۔ بارک کی دونوں جانبی دیواروں کے برابر مرفیوں کے بسترے لیکر دوسرے کے بالمقابل ہونے چاہئے ۔ ہر ایک پہلو کے دو دو بستروں کے درمیان کم سے کم ۵ فٹ خالی جگہ رہنی چاہئے ۔ اور دونوں جانبی بستروں کے درمیان بارک کے ٹیک وسط میں ۶ ۔ ۸ فٹ تک جگہ رہنی چاہئے تاکہ ملازمان وغیرہ کی آسانی سے آمد و رفت ہو سکے ۔ اور بسترے اس جگہ رکھنے چاہئے ۔ کہ ہر ایک بسترے کو ۱۰ مربع فٹ جگہ مل سکے ۔ درجہ کے دولوپہوں کے

برابر بسترے ہونے چاہئے۔ دریچے کے بالمقابل کوئی بسترہ نہ ہو۔ بارکون کے چاروں  
 طرف برانڈونکا ہونا خاص کر گرم ملکوں میں ضروری ہے تاکہ زائد گرمی سے یہ محفوظ  
 رہیں۔ درندہ بارکون کی دیواریں گرم ہو جائیں گی۔ بارکون کو اس طریق پر بنانا چاہئے  
 کہ اونکی دیواروں میں دریچہ دروازہ ۱۳-۱۳ فٹ کے فاصلہ پر ہوں۔ تاکہ شہابی  
 اور ہوا کی آمد رفت باسانی ہو سکے۔ اور ہوا سیار کے اوپر سے نہ گزرنے پاوے بلکہ گریو  
 اوڈر وازوں کو ایک دوسرے کے بالمقابل ہونا چاہئے۔ تاکہ ہوا کی آمد و رفت  
 باسانی ہو سکے۔ دروازوں کو اتنا کثادہ ہونا چاہئے کہ چار فٹ چوڑی چار پائی انکے  
 درمیان کچھی بچ پائی گزرنے کے۔ دریچہ سطح فرش سے ۳ فٹ اوپر اور چھت سے ایک  
 فٹ نیچے ختم ہوں۔ اگر دریچہ چھت سے بہت نیچے ہے۔ تو متعین ہو کر کہ کے اوپر کے  
 حصہ میں اکٹھی رہیگی۔ دریچے اس قسم کے ہونے چاہئے۔ کہ انکے کھولنے اور بند کرنے  
 میں کسی قسم کی دقت نہ ہو۔ اگر بارک کے گرد برانڈے ہیں۔ تو دریچے بارک کے  
 چھت کے نزدیک اور برانڈے کی چھت کے اوپر کی طرف کھلنے چاہئیں۔ دو دروازوں کے  
 درمیان دیوار میں اتنی جگہ چھوڑی جاوے کہ جس میں دو بسترے آسکیں۔ رخص کے  
 بسترے کی جگہ سہ دیوار کے بالمقابل ہونی چاہئے تاکہ دریچہ کی ہوا براہ راست رخص  
 پر نہ پہنچ سکے۔ اگر ممکن ہو۔ تو گلیڈ پیان دیواروں میں نہ بنائی جاوے۔ کیونکہ ان سے  
 کوئی بیکاسچ زیادہ ہوتا ہے۔ اور کمرہ کے کل سیاروں کو حرارت بیک طور پر پھیل  
 پہنچ سکتی۔ دیوار والی گلیڈ پی کے بدلے کمرہ کے آدھے بیچ تھکڑا لوہے کی گلیڈ پی لگائی  
 چاہئے۔ تاکہ نل سہ راستہ وہوں وغیرہ کمرہ سے فوراً باہر جاسکے۔ اور اسکی حرارت  
 کمرہ کی کل ہوا کو یکساں گرم کر سکے (ج) فرش دیوار اور چھت ہمیشہ پکا ہونا چاہئے

دروازے

دریچہ

گلیڈ پی

فرش

تاکہ متعفن نہ پانی وغیرہ کوشش یا دیواروں میں ضرب ہو نیکا موقع نہ ملے (د) باورچی  
 بیماروں کے کمروں سے الگ اور قدرے فاصلہ پر رکھنا چاہئے۔ تاکہ دہوانے کے  
 میں نہ آسکے (ج) غسل خانہ اور جائے ضروریہ موقع پر بنانے چاہئیں۔ کہ بیماروں  
 اس جگہ پہنچنے میں کسی قسم کی تکلیف نہ ہو اور ان جگہوں کی متعفن ہو ابھی بارک میں نہ پہنچ  
 سکے معلوم رہے۔ کہ کسی موسم میں خواہ گرا خواہ سرد یا بارک کی کہ گھٹیاں ہرگز نہ کرنی چاہئے  
 عید کہ اکثر بیمار دی کے ڈر سے رات کی وقت کہ گھٹیاں نہ کر لیا کرتے ہیں۔ ایسا کرنے سے  
 ہوا کی آمد و رفت بند ہو جاوے گی۔ اور کمرہ کی ہوا متعفن ہو کر مریضوں کو سخت مضر ہوگی  
 بلکہ کسی دفعہ ایسا کرنے سے کمزور جسمانی آدمیوں کو باہمی لپیٹا۔ گنگرین اور زری سلیس ہو جاتا  
 ہے۔ جیسے بیماروں کو تازی ہو اکی ضرورت ہے۔ ایسی انکو روشنی کی ہی ضرورت  
 ہوتی ہے۔ روشنی کے فوائد پہلے بیان ہو چکے ہیں۔ علاوہ ان فوائد کے بیمار بیمار  
 درجوں وغیرہ کے ذریعہ باہر کی دھوپ سبز گھاس پھول سب دیکھ کر اپنی طبیعت بہلا  
 سکتے ہیں۔ اس واسطے جہاں تک ممکن ہو سکے کہ کمپون اور دروازوں پر شیفے لگانے چاہئے  
 تاکہ اندھی وغیرہ کے چلنے پر دروازوں کے بند کرنے سے روشنی کمرہ میں آسکے۔ شفا خانہ  
 کی بدررو اور نالیوں کا اوپر بول براز وغیرہ کا انتظام بھی ویسا ہی ہونا چاہئے۔ جیسا  
 کہ پہلے بیان ہو چکا ہے۔ بلکہ شفا خانہ کی صفائی کی طرف زیادہ متوجہ ہونا چاہئے۔ تاکہ  
 اس جگہ گنداپانی یا دیگر کسی قسم کی غلاظت اکٹھی نہ ہونے پائے اور روز کار و زمیلا  
 و غیرہ صفائی کا متہر دو وقت یا شفا خانہ کا متہر شفا خانہ سے باہر مقررہ جگہ پر پہنچا کر  
 آب رسانی شفا خانوں میں بافراط ہونی چاہئے۔ تاکہ فرش نالی وغیرہ کے دھو  
 میں کسی قسم کی دقت نہ ہو۔ کنوؤں پر مریضوں کو ہرگز نہ جانا چاہئے کیونکہ ان کے

غسل خانہ

بدررو نالی

آب رسانی



کوؤن پر جاسے پانی میں خراب چیزوں کے پڑنے سے پانی خراب ہو جائیگا احتمال پڑ  
 گرمیوں میں مریضوں کے نہانے کے لئے کوؤن سے دور جگہ ہونی چاہئے۔ اگر اسپتال  
 کے متعلقہ باغ ہے تو درختوں کو کم سے کم بارہ بارہ فٹ کے فاصلہ پر ہونا چاہئے  
 اور تا وقتیکہ اونکی شاخیں سطح زمین سے بیس فٹ اونچی نہوں۔ انکی چنگائی برابر  
 ہونی چاہئے۔ بارکون کے برائڈون کے چاروں طرف بارہ سے سو فٹ تک زمین  
 رہنی چاہئے۔ اسپرگھاس ہی نہ لگانا چاہئے۔ تاکہ موسم گرما میں مریضوں کی چارپائیوں  
 وغیرہ بچانے کے لئے بخوبی جگہ ملے۔ درختوں کے بدلے شفا خانہ کے احاطہ میں  
 اگر سبزہ زار گھاس اور چھوٹے چھوٹے پودے پھول پھلوانی لگائے جاویں۔ تو تو بھی  
 بہتر ہوگا۔ درختوں کا ہونا ہی موسم گرما میں گرمی وغیرہ کے روکنے کے لئے ضروری  
 ہے۔ لیکن پلدار درخت آئب جاسن نہ لگانے چاہئے۔ کیونکہ مریضوں کا جھگٹ انکی  
 تزویک رہیگا۔ اور کسی مریضوں کو بہ پہل چوری کہانی کا سو قہوٹھا دیکھا۔ جس سے نقصان  
 کا احتمال ہے۔ شفا خانہ میں باغ پیداوار کی غرض سے نہ بنانا چاہئے۔ بلکہ مریضوں کی  
 تقریج طبع کے لئے ٹاسپٹل سے ٹس ٹکس۔ جیسا کہ رجسٹرین کے فوائد بیان کئے  
 ہیں۔ ویسی ہی اسٹوٹس ٹکس کے ہیں۔ اگر کا نو وغیرہ یا لوگوں کے ناخواندہ ہونیکے باعث  
 رجسٹرین میں غلطی ہوگی۔ تو کچھ مضائقہ نہیں۔ لیکن شفا خانہ کے رجسٹرون کی خانہ پوری  
 اور جراحی و سنگاریوں کے ریزلٹ۔ کنہو میں بیماروں کے خارج ہونے کی وقت نکال دینا  
 دینا یا ادوت پے ٹنٹ رجسٹر بہرے میں پوری پوری توجہ کریں۔ ان میں کسی قسم کی غلطی  
 کا احتمال نہو۔ ٹاسپٹل فرنی چیر۔ یعنی اس باب ضروری۔ برائڈون پر چکونکا ہونا ضروری  
 ہے۔ تاکہ کہانیاں وغیرہ اندھا کر مریضوں کو وقح کھریں۔ نام کو غروب افتاب کے بعد

باغ

رجسٹر

باب

کل چکون کو باندھ دینا چاہئے۔ اور صبح کو طلوع آفتاب سے ایک گھنٹہ بعد کھول دینا چاہئے۔  
 کسی شفا خانہ میں چاک لگی ہوئی ہیں۔ لیکن ان کے کھولنے باندھنے کی تکلیف نوکر  
 کو دینا نہیں کرتے۔ اسلئے انکا ہونا نہ ہونا یکساں ہے مہتمم شفا خانہ کو اس بات کی طرف  
 ضرور متوجہ ہو نا چاہئے کیونکہ چکون کے برسوں بند ہونے کے باعث پرندوں میں انڈے  
 دیتے ہیں گھونسلے بنا لیتے ہیں۔ اور بچہ دیتے ہیں۔ سوچئے ان چکون نے کیا کام دیا۔ انکا  
 ہونا نہ ہونا یکساں تھا۔ چار پایاں (۱) چھت لمبی چار فٹ چوڑی ہوتی چاہئے۔  
 جہاں تک ممکن ہو سکے۔ شفا خانہ میں انہی چار پایاں رکھتی جائیں۔ کیونکہ نوازی  
 اور سوتری کی چار پایاں تا چار مریضوں کے بول برا زحل جانیسے متعفن ہو جاتی ہیں۔  
 اور انکا صاف کرنا نہایت مشکل بلکہ ناممکن ہے (۲) کٹھن وغیرہ پڑ جانے سے بیماروں کو  
 ہمیشہ بے چینی رہتی ہے (۳) اگر اوسط سطح نکالا جاوے۔ تو نوازی اور سوتری  
 کی چار پایوں پر وہی کی چار پایوں کی نسبت زیادہ خراج پڑ جاتا ہے وہی کی عمدہ خوبصورت چار پایاں  
 رکھ کر کارخانہ سے مل سکتی ہیں لیکن اگر کسی باعث اسکو ٹکڑا کر یا جانا مشکل بنا لیں ہونو  
 ہتھوڑی اور تکلیف سے معمولی قسم کی انہی چار پائی ہر ایک اسٹیشن پر رکھتی ہے چونکہ اکثر بیمار چار پائیوں  
 کے چبھنے کی شکایت کرتے ہیں اسلئے ہتھوڑی یا سرجن گڈ پڑکھو اور انکی شکایت ہی دودھو جاوگی۔ چار پائیوں کو گڑبہر لگا  
 لگانا مفصل ہے اگر ایک مریض کو دوسرے سے الگ کرنا ہے۔ تو انکی چار پائیوں کو تنہا  
 چھوٹا سا سرکین یعنی پردہ رکھ دیں۔ یہ پردہ ایسا ہونا چاہئے۔ کہ با ساقی اچھے  
 سکے۔ اور مریض کا سر چار پائی پر بیٹھے کیوقت پردہ کے اوپر کے کنارے سے قدرے  
 نیچے رہے۔ بستر دن کی سہر کی طرف سر کے لئے کچھ آرام گاہ ہی بنانی چاہئے۔ بستر دن  
 پر وہی دار گوڈری ہرگز نہ ہونی چاہئے۔ انکا صاف کرنا اور دھونا ناممکن ہوتا ہے

اگر خراب ہونیکے بعد انکو جلایا جاوے تو بہت نقصان کا احتمال ہے۔ اور ہنسنے کو  
 لئے سردیوں میں اونتی کپڑاں اور گرمیوں میں چادر سونی چاہئے اور نیچے بچھانے کے  
 لئے سردیوں میں خشک پرالی کے گدیے اور درمی ہونی چاہئے فرض کیا کہ گدے  
 خراب بھی ہو جاویں۔ تو پرالی کو ٹٹا بکڑ جلا سکتے ہیں۔ اور گدے کے غلاف کو صاف  
 کر سکتے ہیں۔ ہر ایک شفا خانہ میں زیریں اطراف کی ہڈیوں کے فریکچر والے بیماروں کے  
 لئے سخت پوش کپڑاں بکڑیکا بستر ہونا چاہئے۔ تاکہ مریض کی ٹانگ میں بستر کے  
 خم کہانیکے باعث کچی وغیرہ نہ ہو جاوے۔ کوٹھی کے بستر کے عین درمیان میں چتر  
 کی جگہ کے بالقابل یا ٹھانہ کرنے کے لئے اگر سوراخ رکھا جاوے۔ تو کچھ ہرج نہیں مگر در  
 اور خف مریضوں کے بستر پر واٹر ٹیڈ۔ اسے آرٹڈ۔ یا اسے آرکشن۔ نکالنے چاہئے  
 تاکہ اون کے پیچھے کی طرف ہمیشہ لیٹتے کے بل پڑا رہنے سے دباؤ کے باعث گوشت کے مردار  
 ہو نیسے زخم نہ پڑ جاوے۔ اگر کسی جگہ پر پہ چتریں دستیاب نہیں ہو سکتیں۔ اور کوئی  
 مریض ایسا آگیا ہے کہ اسکے لئے آرکشن کی بہت ضرورت ہے۔ تو مناسب ہے  
 کہ اسکے کمر کے نیچے جھوٹی ٹیٹا یا کونا۔ سرنائی ہو اسے بہر کر رکھ دیں۔ وہ بھی ٹیٹا  
 کا کام دیگی۔ ہر ایک مریض کے بستر کے پاس اسکے سر کی طرف ایک صندوق ہونا  
 چاہئے۔ تاکہ مریض اپنے برتن اور دیگر کھانے کی چیزیں اس میں رکھ سکے اور کمرہ کی صفائی  
 درست ہو کر مین اور چیزیں بے ترتیب نہ پڑی ہیں۔ صندوقچہ دو فٹ چوڑا اور تین  
 فٹ اونچا ہونا چاہئے۔ پاؤں کے ذریعہ سطح زمین سے صندوقچہ ملدو بچا رکھنا چاہئے  
 تاکہ سیلاب کے باعث اونکی اندرونی چیزیں خراب نہ ہو جاویں۔ مریض کے بستر کے  
 کے دہنے پہلو کے برابر خواہ لوہے کا ٹوکنا نڈہ یا روغنی گلاب مریض کے ہتھوکتے کے لئے

لوہی بستر

ہمواد بستر

رکھنا چاہئے تاکہ فرسٹ خراب نہ ہو۔ مریضوں کے کھانے کے برتن پتیل کے نہ ہونے چاہئے  
 خواہ مٹی کے ہوں۔ خواہ امی نے ملڈ ٹوپے کے۔ یا چینی کے ہوں مریضوں کے  
 بستروں کی چادرین اور پینے کے کپڑے کم سے کم سفتہ میں ایک دفعہ بدلنے چاہئے۔  
 میلے کپڑوں کو اچھے کپڑوں کے گدام میں ہرگز نہ لیجانا چاہئے۔ بلکہ دوڑو کلی ان کپڑوں کو ایک کپڑی  
 میں دھو بی کے آئے تک علیحدہ رکھ چھوڑے۔ مال خانہ۔ ہر ایک سفاحانہ میں بارک کے  
 نزدیک فالتو اسباب مثلاً کپڑے وغیرہ دیگر ضروریات کے رکھنے کے لئے ایک علیحدہ کمرہ  
 ہونا چاہئے۔ اور اس میں سب چیزیں با ترتیب سلسلہ وار رکھنی چاہئے۔ جیسے پہلے بیان ہو چکا  
 مل گدام میں گندے کپڑے یا دیگر کسی قسم کی سیلی چیز نہ ہونی چاہئے اگر غلطی سے ایسی چیز پہنچی  
 جادے نوکر کے کل اسباب کے خراب ہو جائیگا احتمال ہے تاکہ مال خانہ کو کم سے کم دن پرین  
 ایک گنڈہ تک کھلا رکھنا چاہئے تاکہ تازی ہو سکے اندر سے پر جادوے اور اسباب کے  
 خراب ہو جائیگا احتمال نہ رہے اپرے ٹنگ روم۔ جراحی عمل کرنے کے لئے ہر ایک سفاحانہ  
 میں اپرے ٹنگ روم کا علیحدہ ہونا بھی ضروری ہے۔ کیونکہ برانڈے یا کسی تاریک کمرے  
 یا دوسرے لوگوں کے سامنے جراحی عمل کرنا باعث نقصان ہوتا ہے۔ برانڈے میں ایک  
 توکلور و فارم ضائع جاتا ہے۔ تاریک کمرے میں روشنی کی قلت رہتی ہے۔ کھلی جگہ میں  
 عمل ہونیکے وقت لوگ اکثر جھانکتے رہتے ہیں۔ اور کئی دفعہ کئی آدمی خون وغیرہ کو دیکھ کر  
 غش کھا جاتے ہیں۔ ایسا ہونے پر جراح کا خیال ضرور متاثر ہو جاتا ہے۔ جیتک ایک علیحدہ  
 خوب روشن کمرہ نہ بنایا جادے۔ تب تک پر سب قباحتیں دور نہیں ہو سکتیں۔ اوپر ٹنگ روم  
 کو فرسٹ بارک کی سطح پرین پر ہونا چاہئے ہر بارک اور ٹنگ روم کو دریا ہوا اور ہوا دینا ہونا تاکہ مریض ایک جگہ سے دوسری جگہ  
 لئے اور لیجانے میں تکلیف نہ ہو۔ ہر ایک اوپر ٹنگ روم کی چھت میں (سکائی لایت) یعنی آمینہ دار

سو کہ وہ ناخوش ہو گیا کہ روشنی اوپر سے نیچر پر آسکے اور عراج کو دستکاری کر لے وقت تاریکی کے باعث کسی طرح کی تکلیف نہ ہو اور پر تنگ روم میں الماری کا ہونا بھی ضروری ہے تاکہ اس جگہ ہر وقت روشن بینڈیج - وغیرہ دیگر ضروریات ناگہانی موقعوں کے لئے تیار ہو جو درمیان -

اس جگہ کی کچھ کیون آئینوں اور چکوں کی طرف بھی ایسی توجہ ہونی چاہئے جیسا پہلے بیان ہو چکا ہے۔  
 ٹیڈ ہوس - یعنی مردہ گھر ہمیشہ بارک سے بہت دور اور ایسی سمت میں ہونا چاہئے کہ حریف کو عموداً ہو کا رخ نہ ہو - تاکہ اس جگہ کی متعفن ہوا بارکوں میں نہ آسکے بلکہ نہروں وغیرہ میں مردہ خانہ شفا خانہ کے آحات سے باہر اور ایسے موقع پر ہونا چاہئے کہ لوگوں کا گزراؤ کے نزدیک سے نہ ہو - مردہ خانہ کے چاروں طرف محفوظ دروازہ یا کچھ کیان ہونی چاہئے تاکہ پوسٹ مارٹم کرتے وقت ہوا کی آمد رفت بخوبی ہو سکے کہ بیوں وغیرہ کے بچاؤ کے لئے مردے خانہ میں ہی چکوں کا ہونا نہایت ضروری ہے پوسٹ مارٹم کے بعد مردے خانہ کے متعلقہ فرسٹ ہیز وغیرہ کو فوراً دھو ڈالنا چاہئے - اگر کوئی لاوارث مریض بارک میں مر جاوے تو اس کو فوراً بعد ملاحظہ ڈاکٹر صاحب مردہ گھر میں پہونچا دینا چاہئے کیونکہ مردہ کے زندہ مریضوں میں دیکر رہنے سے کئی طرح کے نقصان کا احتمال ہے -

### فرائض ملازمان شفا خانہ

محکم شفا خانہ - موسم گرما میں ہر روز صبح کو بیرونی بیمار دیکھنے سے پہلے لیکن موسم سرما میں بیرونی بیمار دیکھنے کے بعد اندرونی بیمار دیکھا جاتا ہے - ہر روز ہر ایک اندرونی بیمار کے بیڈ ہیڈ نکٹ پر اوکی روزانہ کیفیت اور دیگر وجوہات دیکر بشرط ضرورت نسخہ وغیرہ تبدیل کرنا چاہئے - اگر بیمار نیا ہو تو بیماری کی کل کیفیت آغا بیماری سے - ہسپتال میں داخل ہونے تک نکٹ میں درج کر لے بعد میں بیمار کی موجودہ حالت درج کرے - اور اپنی تشخیص کی لپی



و جو بات دیگر بیماری درج کرنی چاہئے۔ سخت بیمار دن اور مجروحوں کو اپنا ماتھے سے یا پنجرے  
 سامنے مریم پٹی لگا دے۔ اپنا دورے (روٹ) کیوقت شفا خانہ کے کمروں پرانڈوں  
 یا درجی خانے اور میٹونکی صفائی کا بھی ملاحظہ کرے کیونکہ ان باتوں کی چہان میں نہ کوئی  
 غلام سست ہو جلتے ہیں۔ وارڈ کی دیواروں پر فرش۔ برانڈے اور پانخانہ کی دیواروں کو  
 اون میں سے گزرتے وقت غور سے دیکھنا چاہئے تاکہ محسوس بلغم وغیرہ کی چپٹیں اوپر نہ ہوں  
 بیماروں کے بستر دن اور اون کے متعلق چیزوں کی آرائش اور صفائی کا بھی خیال رکھے اور ہر ایک  
 بیمار کی شکایت کو توجہ سے بنے۔ اندرونی بیماروں کے بعد بیرونی بیماروں کا ملاحظہ کرے  
 اور ہر ایک کی بیماری کا مکمل تشخیص کے بعد درج رجسٹر کرنی چاہئے اور ڈور بیماروں میں  
 بیٹھنے سے پہلے محترم شفا خانہ کو چاہئے کہ کپڑے ٹانگ اور ڈریسنگ روم میں جا کر دیکھے  
 کہ آیا ان دونوں کمروں کی صفائی ٹھیک ہے یا نہیں۔ چیزیں درست سے آراستہ ہیں  
 یا نہیں۔ سرلیضیوں کے لئے عمدہ گاہ و نہات جو زمرہ استقال میں آتے ہیں تیار ہیں  
 یا نہیں۔ مریم وغیرہ درست سے تیار کئے گئے ہیں۔ پولٹس نو تیار شدہ ہے یا بوسیدہ  
 پولٹس کے لئے انگلیٹی گرم موجود ہے یا نہیں بیرونی بیماروں کے ملاحظہ کے بعد اپنے  
 دیگر رجسٹروں کی خانہ پوری کرے۔ شام کو بھی اندرونی مرلیضیوں کا ملاحظہ کرے۔ صفائی  
 کی طرف بھی خیال رکھے کہ چکین باندھی ہوئی ہیں اور کھڑکین کھلی ہیں یا نہیں۔ موسم  
 گرما میں طلوع آفتاب کے بعد اور موسم سرما میں دس بجے کے بعد اگر جگہ ہے تو مرلیضیوں کے بستر  
 کمرے سے باہر برآمدے یا کھلی جگہ میں دو تین گنہ کے واسطے رکھا دینے چاہئے تاکہ  
 گردن کی ہوا صاف سٹری ہو جاوے اور کھلی ہو امین مرلیضیوں کے آنے سے اونکی  
 لمبیت کچھ نفع حاصل ہو۔ محترم اپنے شفا خانہ کے ہر ایک انتظام اور چیز کا ذمہ دار ہے

اور اگر مقررہ وقت کے علاوہ دیگر وقت میں بھی طبی محنت بیمار آ جاوے تو اس کو فوراً کھینچا  
 چاہئے۔ بیرونی بیماروں کے کمرہ میں شفا خانہ کا کوئی نہ کوئی ملازم ہر وقت حاضر رہے  
 تاکہ نادانق مریض یا۔ اس کے لواحق کے کسی آدمی نہ ملنے کے باعث اس کو جگہ سے واپس نہ لے  
 جاوے۔ کمپیوٹر کو حسب ہدایت ختم شفا خانہ گولی یکپہر۔ سہلی وغیرہ روزانہ استعمال  
 کے لئے تیار رکھنے چاہئے۔ اپنے متعلق بوتل۔ پاٹ۔ اوزار کن وغیرہ کو صاف ستھرا  
 رکھے اور ہر لے بل وغیرہ دستی اور صفائی سے لگاوے کسی صورت میں زہریلی ادویات  
 الماری سے باہر نہ رکھتی چاہئیں۔ اندرونی بیماروں کو وقت مقررہ پر دوائی لیسنرون پر  
 جا کر پلاوے۔ ہر ایک اندرونی بیمار کے لئے علیحدہ علیحدہ نشی ہوئی چاہئے اور نشی پر  
 مریض کا نام اور نسخ کی نقل لکھ کر لگا رکھے اگر ایک نام کے دو بیمار ہوں تو نام کے علاوہ  
 مریض کی ولایت بھی لکھ دینی چاہئے تاکہ غلطی کا احتمال نہ رہے ہر ایک بوتل پر کارک  
 دستی سے دے تاکہ اوڑے والی ادویات کارک ڈھیلہ ہونے کے باعث اوڑ نہ جاوے۔  
 روزمرہ بیرونی بیماروں کا کام ختم ہونے کے بعد انہی کمرہ کی کل چیزوں کو خود صاف کر کے  
 دستی سے رکھے اور کمرہ بند کر نیسے پہلے کمرے کے فرش کو محتر سے صاف کر دے۔  
 ڈریسیر۔ اپنے متعلقہ اوزاروں برتنوں وغیرہ کو صاف رکھے۔ حسب ہدایت ختم شفا  
 معمولی مرہم۔ لوشن۔ بینڈیج وغیرہ بیماروں کے آنے پہلے بنا کر تیار رکھے۔ پولٹس گرم کر کے  
 لگائی چاہئے۔ زخموں کو صاف کرتے وقت سنبھ وغیرہ کا استعمال نہ کرے کیونکہ ان کے  
 ذریعہ ایک بیمار کے زخم کی مواد دوسرے بیمار کے زخم پر برآسانی جاسکتی ہے۔ ان کے  
 بدلے نرم من یا پرنس صاف ستھرے چترے یا بینڈیج کے ٹکڑے استعمال میں لاوے اور  
 ایک بیمار کے دہونے کے بعد اس ٹکڑے کو ہٹا کر دیا جاوے۔ زخموں کو دہونے

کمپیوٹر

دریبر

تفصیل

وقت خیال رکھے کہ زخم کے دھون کا پانی زمین پر نہ گرے زخم کو دھوئے وقت زخم کے نیچے گندہ وغیرہ رکھ لیں اگر کسی زخم میں کوئی خرابی دیکھے تو اسکی رپورٹ فوراً مہتمم صاحب کے کرے۔ ہر روز کو کام کے بعد اپنی کل اوزاروں اور کمرے کی دیگر اشیاء کو خود صاف کر کے اور کمرے کو فرش کو محض سے صاف کر دے اور کمرے کو بند کرے اپنی متعلقہ بوتلون اور پاٹ وغیرہ پر لیبل وغیرہ صاف ستھری رکھے۔ اگر کسی دن اور پشین ہو تو اوپر پشین روم میں اور پشین سے پہلے معمولی ضروریات۔ سن۔ بیڈیج۔ لوشن۔ لکچر۔ گرم سر دپاتی۔ روئی۔ ساٹھٹ وغیرہ تیار رکھے۔ وارڈ کلکی اپنی متعلقہ بارک کے دروازوں آئینوں مریضوں کے بستروں اور چار پالیوں کو صاف ستھرا اور با ترتیب رکھے اگر کسی بیمار کا لیٹر یا کپڑے خراب ہو جائیں تو اسکو وارڈ کلکی خود یا مہنتی کی مدد لیکر بدل دیوے۔ چار پالیوں کو اندر اور باہر لیجا دیوے اگر کوئی بیمار خود کھانا نہ کھا سکتا ہو تو اسکو اپنے ٹافٹ سے کھلا دے بیمار دن کو وقت ضرورت پر نگوں وغیرہ کرے۔ چکونکا باندہ نہ کھا سکیں اور روٹ لائون وغیرہ کاکھولنا اور بیکرنا اور کھا منصوبی کام ہے۔ کپڑوں کے گلاؤں میں سیلے کپڑے جمع کر دیوے۔ وہ روز کے روز دھوبی کو دیدیوے۔ برسات میں تنخا خانہ کے کل ادنی کپڑوں کو کم سے کم ہفتہ میں ایک دفعہ دھوپ لگا دیوے تاکہ کپڑے کیڑا نہ لگیوے۔ باورچی کے ساتھ باورچی خانہ سے کھانا اٹھا کر بارک میں لاوے۔ اور بیمار و نگوں کھانا تقسیم کر مین مدد دیوے۔ باورچی۔ آزمودہ کار ہو۔ ہر ایک کچی خوراک کا ملاحظہ بچانے سے پہلے مہتمم صاحب سے کرادے۔ باورچی خانے اور اس کے برتنوں کو صاحب ستھرا رکھو صبح کا کھانا دس بجو اور شام کا کھانا ۶ بجو بیمار و نگوں پوچھا دیوے کھانا بیمار دن کو وارڈ میں دینا چاہئے کوئی بیمار یا آدمی باورچی خانہ میں نہ جاوے اور نہ وہ وہاں کھانا کھاوے باورچی کھانا تقسیم کرنے کے بعد اپنی متعلقہ برتنوں اور باورچی خانے کو صاف ستھرا کرے اگر برتن پتیل وغیرہ

وارڈ کلکی

باورچی

کے ہون تو اونکو کم سے کم مہینہ میں درتہ قلعی کوٹنا چاہیو وال وغیرہ رہو کر بچا دے اور کسی صورت میں کسی بیمار کو کوئی چیز باسی نہ ملے مہندہ بیمار دنگو (اگر مہندہ کھار نہیں ہے) پانی دینا بھی باورچی کا کام ہے۔ باورچی خانے سے سلگ بات وغیرہ فضول چیزیں صند و تچہ یا ڈاکو میں جو اس مطلب کے واسطے باورچی خانہ سے باہر رکھی رہے۔ ڈاکو تاکہ کل جگہ میل ہو نیکا احتمال نہ ہو بہشتی۔ ہر روز صبح و شام شفا خانہ کی کل بارکون اور مقررہ فرشتہ چہرہ کاؤ کرے۔ سوری فرش وغیرہ دھولے میں ہنتر کو پانی ہم پہنچا دے۔ مسلمان بیماروں کو بارکون میں پانی دیو اگر کوئی لاچار مسلمان بیمار خود کھانا کھا کر کتا ہو تو اونکو اپنا مہنتہ نہ کھانا کھلا دے۔ بیماروں کی چار پان نکالنے میں وارڈ کلی کو مدد دے۔ غذا کر دیا کہ میں پانچ بجے سے پہلے اور سردیوں میں طلحہ آفتاب سے پہلے بارکون فرشتوں وغیرہ کو ہنٹا دے دیکر صاف ہنتر کرے اور ہر روز شام کو بیماروں کے بستروں کے پاس اور سوری میں بارک کے برآمدوں میں خالی گئے رکھے تاکہ بیمار پیشاب وغیرہ گھون میں ہی کریں اور فرش وغیرہ کو سیلا فرشتوں۔ مہتر کا کام صبح کے وقت سے پہلے ان گھون کو ادھار کرے ضرور کے پاس لیجانا ہو گا۔ مہتر ذریعہ خراب پانی یا غلیظ ہینڈل وغیرہ کے لیے مین مدد دیگا۔ ٹیٹوں کو صاف ہنتر کرے گا۔ اور ٹیٹوں کوئی جگہ سیلاب او گیلی نہیں رہی چاہیو ہر ایک ٹیٹ میں ۴۰۔ انچہ کے قریب ہنتر کا مٹی ڈالنی چاہیو۔ ہر روزی بیماروں کے کمرہ کو ہر روز کام ختم ہونے کے بعد صاف کرے اور کل شفا خانہ کی بارکون کو بہشتی کی مدد کم سے کم جینے میں ایک بار دھو ڈالنا چاہئے لیکن سوری بدر و اور غلیظ فرش کو ہر روز دھونا چاہیو کمزور لا دانت مریضوں کے گندگی آلودہ کپڑے دھو سکے۔



## بجلی

بارش سے پہلے اور بارش کی وقت جہاں انسان اور حیوان آسمان کے طرف بادلوں میں مختلف قسم کی روشنی کی بجلی  
 دکاتے کہتے ہیں جس کو عام زبان میں بجلی کا جھلکا کہتے ہیں۔ بجلی ایک خاص قسم کی طاقت یا حرکت کا نام ہے اور  
 پہلے طاقتیں دو قسم کی ہوتی ہیں ایک بازاری اور دوسری گھسٹے ٹھوس۔ دونوں طاقتیں ایک دوسرے سے ملنے کا  
 بہت میلان رکھتی ہیں اور دونوں کے ملنے سے ایک قسم کی آواز اور روشنی پیدا ہوتی ہے۔ آواز کو گرج کہتے ہیں  
 اور روشنی کو عام فہم بجلی کہتے ہیں کہ وہ دونوں چیزیں مل کر ہوا میں مختلف طاقتوں کے آئینے بننے سے  
 ایک ہی وقت پیدا ہوتی ہیں لیکن انکی رفتار کی تیزی کے کم و بیش ہونے کے باعث روشنی پہلے نطراتی  
 ہے اور آواز پیچھے سالی رہتی ہے۔ میں میں عموماً گھسٹے ٹھوس کی حرکت ہوتی ہے اور بادلوں میں بازاری قسم کی  
 حرکت ہوتی ہے۔ چونکہ ان دونوں کو کئی قسم کی لکڑی کی طرف متوجہ ہوتی ہے اور بارش وغیرہ کی وقت بادلوں کے سطح زمین  
 درختوں۔ عمارتوں وغیرہ کو تڑپا دیتے ہیں اور دونوں قسم کی طاقتوں کے آئینے بننے سے کھڑک اور صدمہ پیدا ہوتا ہے جو کہ باعث  
 انسان اور دیگر حیوان کے کچھل اور مرنے پر صدمہ پہنچتا ہے جو کہ بجلی کی مختلف حرکتیں دنیا کی کل چیزوں کی  
 درمیان گلیاں لگتے ہیں بلکہ بعض چیزیں ایسی ہیں کہ ان کو درمیان میں بجلی تباہی گذر جاتی ہے مثلاً دھاتو چیزیں لوہا  
 پتیل۔ تانبہ۔ چاندی وغیرہ۔ پانی اور دیگر عریات۔ ایسی چیزیں کہ گھسٹے ٹھوس کہتے ہیں لیکن بعض چیزیں  
 ایسی ہیں جن کے رستے بجلی ہلکا نہیں لگے سکتی مثلاً شیشہ کو ٹی اینٹ پتھر وغیرہ جس کو پید کسٹے کہتے ہیں۔  
 کل چیزیں جو سطح زمین کے ساتھ ملتی ہیں ہوتی ہیں زمین کی نئے کو حرکت رکھتی ہیں اسلئے بادلوں کی بازاری حرکت  
 ان چیزوں کے ذریعہ زمین کی سطح کے کو حرکت کر سکتا ہے یعنی چاہتی ہے۔ اور ان دونوں کو وقت ایک صدمہ  
 پیدا ہوتا ہے جو انسان اور دیگر حیوان کو صدمہ کھاتا ہے اسلئے بارش اور گرج کی وقت بارش کو بچو کی غرض سے اونچے  
 درخت یا کسی اونچے مکان کی آرائیں دریا یا ندی کے کنارے پر کھڑے رہو مثلاً خطہ جان گینو کے بادل درختوں اور اونچے  
 مکانوں یا باغیچوں کو دیکھ کر گزرتے وقت اپنی بجلی کی تاثیر زمین کی بجلی کی تاثیر سے ملانے پر صدمہ پیدا کرتے



ہیں جس کو انسان میں سکتا ہے اس میں جسمانی قوت کہ زمین دیوار کے پاس یا انگلیشی کے ساتھ کھڑے ہونے سے  
 بھی بجلی کے صدر کا احتمال ہو کیونکہ بجلی انگلیشی کے لوہے کے راستہ فرش پر پھونچتی اور فرش کے پتھر یا  
 اور خشک ہونے کے باعث زمین پر نہیں جاسکتی۔ اس واسطے اگر انسان اور انگلیشی کے نزدیک اور کونٹا ہونے  
 لگا تو یا اس سے علیحدہ ہی کھڑا ہو تو ممکن ہے کہ بجلی انگلیشی کو چھو کر اوکو بدن میں سے اچھڑ کر گزرنے لگے  
 ہو نیکیے باعث گزری اور اس کو مہلک ہو کیونکہ انسان کے بدن میں ہی عریات ہوتی ہیں جن کو راستہ بجلی بتائی  
 گزرتی ہے۔ اسی باعث مکان پر بارش کی قوت دنا توں بہت مثلاً کالنی وغیرہ کہنا منع ہو کیونکہ کالنی پر  
 بجلی گرنے سے کالنی کا تو کچھ نقص نہیں کیونکہ گزرنے کو لیکن اس کی نچر والی دیوار کی چیزیں سیدھا گزرتی  
 ہیں اور بجلی ان میں گزرتی ہے۔ ایسے ایک صدر کا باعث مکان پر گزرتی ہے اور وہی صدر مکان کو اندر  
 دیا توں یا دیگر حوالوں کو مہلک کر سکتا ہے۔ اسی لحاظ سے بارش کی قوت گزرتی ہے جیسا کہ ماسٹر میں مل  
 جیسا کہ مناسبین لغافہ اگر میدان وغیرہ میں بارش ہو۔ تو ہمیشہ سے اونچے درخت یا مکان  
 ۲۰ یا بہت کو فاصلہ پر کھڑا ہونا چاہئے۔ پہاڑ پر بارش کی قوت زمین پر ہی نہیں چلنا چاہئے۔  
 گاڑی وغیرہ میں یا گھر میں بارش اور بجلی کی قوت گاڑی یا گھر کی دیوار ساتھ لگے بیٹھنا سب نہیں کیونکہ  
 بجلی بہت مکانوں کی دیواروں کے اس سے سطح زمین پر پھونچتی ہے۔ بجلی کی مختلف حرکتوں کے آئینے ملنے سے  
 جیسو رشتی اور صدر پیدا ہوتا ہے اس طرح گرمی بھی پیدا ہوتی ہے اور اسی گرمی کے باعث انسان کا بدن  
 خاص و جبکہ سر جہاں بجلی اوکو بدن میں داخل ہوتی ہو جل جاتا ہے۔

تمت بالخیر

# فہرست مضامین

صفحہ	مضامین	صفحہ	مضامین
۲۵	پانی بارش	۱	ہر ایک کی دلی خواہش
۲۵	شہزادہ سید ان کی بارش میں فوق	۱	بیلری کے بدنتیج
۲۶	پانی تالاب	۲	قانون قدرت کے پیرو ہو
۲۶	تالابوں کے بارہ میں ہدایات	۳	صحت انگلستان اور ہندوستان
۲۹	پانی یکنون	۴	سیرامی کو باعث سے آگاہ ہونا
۳۰	کٹوین کے بارہ میں ہدایات	۵	پانی میں علم کا پورانی کتابوں میں ذکر
۳۳	چتر	۷	ہوا - ہواٹ
۳۴	نہرین	۷	ہوا کی تبدیلیاں جو ہر کثرت سے ہوتی ہیں
۳۴	نہروں کا پانی کیونکر خراب ہوتا ہے	۸	سید میں کاربامک لیسڈ زیادہ ہنسور خرابیاں
۳۵	دریا - پانی کی خرابیاں	۱۰	ہوا کی کثرت فتنیں
۳۵	پانی کی کثرت فتنیں	۱۳	خراب ہوا سونگھنے کے بدنتیج -
۳۷	پانیکیو استمان کرینیکا طریق	۱۴	ہوا کو درست کر کے طریق
۳۸	پانیکیو کے میکل اگر نمینر کر پان ہیچر کا طریق	۱۵	وٹر ان فلکس دافع عفونت ادویات
۳۹	پانیکیو سان کرنے کا طریق	۲۰	دین ٹی لے شن
۴۲	پتیل کی نسبت می کو برتن پانیکیو کو چھو سکتے ہیں	۲۰	دریچہ اور سو گھسے کی ضرورت
۴۲	ہوا کو دنوں میں پانیکیو طریق استعمال	۲۳	رکھنے میں احتیاط
۴۴	غذا - کی ضرورت	۲۳	کمرہ کو پیاپیش کرینیکا طریق
۴۴	غذا کے اوصاف	۲۵	پانی کی ضرورت
۴۴	غذ کی ضروری مقدار	۲۵	پانی نکھان سے مل سکتا ہے

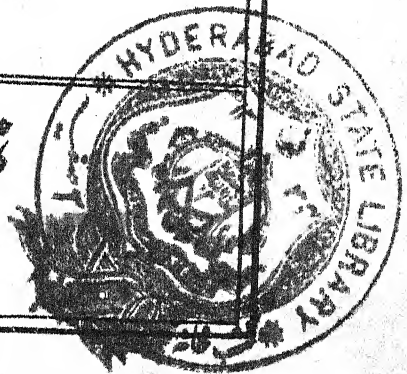
صفحہ	مضامین	صفحہ	مضامین
۶۸	بائبل فیڈنگ	۴۶	غذا کھانا وقت
۶۹	والدہ کب بچہ کو دودھ نہ پلاوے	۴۶	غذائے اقسام اور مختلف اقسام کی ضرورت
۷۰	زمین	۵۱	مختلف غذائیں غیر پیردین کی ملاوٹ
۷۲	برسات کو بعد کنوؤں پانی کا خراب ہونا	۵۱	۵۵۵
۷۳	گڑبھوکور و رسی و ہوار کر کے کی خرابیاں	۵۳	دہی
۷۴	موسم - اسکی تبدیلیاں	۵۴	بنہر
۷۵	برسات کے خراب ہونے کے وجوہات	۵۴	بالٹی
۷۷	مکانات سکونی - ضرورت	۵۴	گوشت
۷۸	دین ٹی لے سن	۵۵	اندھے
۷۹	دھقانوں اور شہر لوہن کی صحت میں فرق	۵۶	چا دل
۷۹	کا باعث -	۵۷	گندم آرد
۷۹	موجودہ گہر دن کے نقص	۵۸	منجور
۸۰	موگھے وغیرہ کا انتظام	۵۹	داں
۸۱	روستہ دان کی ضرورت	۵۹	گہی
۸۱	دھقانوں کے جہد بنہرے	۶۰	آلو
۸۲	مکانوں میں روشنی کی ضرورت	۶۱	شکر تری
۸۳	مکانوں میں صفائی کی ضرورت	۶۲	نارنجوری اور کے بدنتیاج
۸۴	نالی - بدر و	۶۳	تسبا کو - اسکے بدنتیاج
۸۴	باورچی خانہ	۶۵	کافی اسکے فوائد
۸۴	غسل خانہ	۶۵	چا - فوائد - بناوٹی چا
۸۴	دیواروں پر پتھو کسے کے عیب	۶۷	بچوں کی پرورش
۸۴	پانی بھجوات	۶۷	عمر و اسکے علامات

صفحہ	مضامین	صفحہ	مضامین
۱۱۲	جائے ضرور۔ ٹیپان	۸۸	خس و خاشاک
۱۱۳	قبرستان۔ مرگہٹ	۸۹	گرمین بکالو کوسہ در کھٹا
۱۱۴	کچے تالاب	۸۹	سرمین گرم کرنا
۱۱۵	فصیل	۹۰	دل پے پس
۱۱۵	آبکاری	۹۰	پوشاک۔ کی ضرورت
۱۱۶	گوالے	۹۱	بکرمی کے فوائد
۱۱۶	قواعد انتظام صفائی کا نوٹ	۹۲	تنگ گھونڈ اور آستین کے نقص
۱۱۶	نئے گاون کے نئے زمین کی تلاش	۹۴	جوتی
۱۱۸	گلی کوچہ۔ بدر روٹالی	۹۴	حضاب
۱۱۹	گہون میں روشنی سوکھ وغیرہ کی ضرورت	۹۵	دورس۔ کی ضرورت۔ فوائد
۱۱۹	سولشیوں کے نئے علیحدہ کروچی ضرورت	۹۸	بلی صفائی۔ کی ضرورت
۱۲۰	کہاد۔ روٹھی وغیرہ کا انتظام	۱۰۰	قواعد صفائی بھونی سی پے لی ٹی
۱۲۰	کچے تالاب	۱۰۱	ملا زمان صفائی
۱۲۱	درخت	۱۰۳	میلے کے صندوق
۱۲۳	کنوین	۱۰۳	میلے کی گاڑیاں
۱۲۳	مردار جانور	۱۰۳	میلے کے گودام
۱۲۳	ٹیپان۔ جائے ضرور	۱۰۴	بازار گلی کوچہ
۱۲۴	گوہر۔ اوپے	۱۰۵	پدر رو۔ تالی
۱۲۴	کہنہ گہ	۱۰۹	بازاری باورچی خانہ۔
۱۲۴	پیدالیں اور اموات کی کتابیں	۱۱۰	قصاب خانہ۔ بیمار بکرے۔
۱۲۵	قبرستان	۱۱۳	دبکر۔ گہار۔ چمرنگ
۱۲۶	دبائی بیمار یان	۱۱۳	بٹھے۔ آدے

(۱۹۶)

صفحہ	مضامین	صفحہ	مضامین
۱۵۵	اس کی مل کیسی نشن - اونکو فوائد - ۱۵۸	۱۲۷	دبا کے روکنے کی تدابیر
۱۵۶	سولشی کو ٹیکا لگاتے کے طریق	۱۳۳	مہضہ کے روکنے کی تدابیر
۱۵۷	سولشی کو درست ٹیکا لگنے کی علامات	۱۳۷	مہضہ کی تشخیص اور اس کی ضرورت
۱۵۸	سولشی لاک اکٹھا کر ٹیکا کرنے کا طریق	۱۳۷	مہضہ کا علاج
۱۶۰	ان آ کیوں لے شن یعنی دیسی ٹیکا اس کی خواہش	۱۳۸	سے لے ری اس فیوز - موسی بخار
۱۶۲	مہزارون اور کردہ آدمیوں کو ہدایت	۱۴۱	موسی بخار سے بچنے کی تدابیر
۱۶۳	میرلس - خسرہ - علامات	۱۴۳	سہل پاکس - چپک
۱۶۴	علاج	۱۴۴	انگریزی ٹیکا
۱۶۵	کن زب شن - سل - باعث	۱۴۴	کے فوائد
۱۶۵	علاج تدابیر ۱۶۷	۱۴۵	ٹیکا لگوانے والے نوکرون - یا -
۱۶۹	ٹامی قایدہ - قیور - محترہ پ	۱۴۷	والدین کے لے ہدایات
۱۷۰	اری سی پیس - سرف بادہ	۱۴۸	ہیومن ویکسی نے شن
۱۷۲	پیواری پوال نیور - سود کی بخار	۱۵۲	ٹیکا لگائے کا طریق
۱۷۳	موشی پیمیش - وہی ری - اسہال	۱۵۴	ٹیکا کے درست لگنے کی علامات
۱۷۴	جیزل ماسپی ٹی لٹرم	۱۵۵	ٹیکا کے بعد احتیاط اور معمولی طریق علاج
۱۷۶	فرائض ملازمان سفاحانہ		ای ویکسی نین - دوبارہ ٹیکا لگاتا
۱۷۷	بجلی		
۱۷۸	ری جبرلین		

تمت بالخیر





## BOOKS FOR SALE.

**T**HE following books in Urdu can be got from the author on remitting their cash price, or by value payable packets :—

Price per Copy.

- |   | Rs. | A. | P.   |
|---|-----|----|------|
| 1. <b>Diseases of Heart and Lungs</b> illustrated by 32 plates, some being coloured pp. 400—16 D.R. | 4   | 0  | 0    |
| 2. <b>Human Anatomy</b> Descriptive and Surgical, illustrated by 210 plates, pp. 980—16 D.R....     | 7   | 0  | 0    |
| 3. <b>The Dissector's Guide</b> or Hadi-i-Tashrih illustrated by 2 plates pp. 122—16 D.R.           | ... | 1  | 0 Or |
| 4. <b>A Manual of Practical Hygiene and general Hospitalism</b> pp. 200—16 D.R.                     | ... | 2  | 0 0  |

The Author.

	پیشہ
	فہرست
۵	کتاب

## PREFACE.

Being aware of the great want for a book on Practical Hygiene and General Hospitalism in Urdú, I have endeavoured to give the principal points of the subjects in the following pages, which I hope will not fail to be of use to the public and medical subordinates especially of the Hospital assistant class in whose promotion examinations the subjects have been included. The book has been written out in plain Urdú and the technicalities have been avoided as much as possible to suit the capacities of the general public who are not medical men.

It is arranged under the following heads:—

1. Preliminary remarks.
2. Air.
3. Water.
4. Food, its adulterations and bad effects of drinking, &c.
5. Land.
6. Dwelling houses.
7. Dress.
8. Exercise.
9. Seasons of the year.
10. Personal cleanliness.
11. Suggestions on Sanitation for municipalities.
12. Suggestion on Sanitation for villages.
13. Epidemics, rules to prevent them.
14. Cholera, its prevention and treatment
15. Small-pox, vaccination.
16. Measles. Malarious fevers.
17. Consumption.
18. Typhoid fever. Puerperal fever. Erysipelas.
19. Dysentery and Diarrhoea.
20. Registration of Births and Deaths.
21. General Hospitalism.
22. Points to be observed at the time of thunder storms and rain.

Lahore, 1st July 1888.

B. R.